令和３年

９月　こんだてよていひょう

長畝小学校

日 曜日	こんだて ★牛乳は必ず一本つきます	おもなざいりょう あか おもに体をつくる もとになる食品 肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	みどり おもに体のちょうしを ととのえる食品 色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	き おもにエネルギーの もとになる食品 穀類・いも類 さとうなど	油類 種実類など	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	ひとくちメモ
1 水	【アイアンこんだて】 ごはん　たまごやき ひじきのいために こまつなのみそしる　フルーツミックス	たまご ツナ あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく　えだまめ たまねぎ　ももかんづめ みかんかんづめ パインかんづめ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	635 21.3 18.8 92.9 2.2	鉄たっぷりのアイアン食材は、たまご、こまつな、あつあげです。こまつなに似た野菜にほうれん草がありますが、鉄、そしてカルシウムも、こまつなの方が多くふくまれていますよ。
2 木	ビビンバ きゅうりのとさずあえ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく ぜんまい　もやし きゅうり　たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	589 23 19 78.6 2.8	とさ（土佐）は、高知県のことを指しますが、かつお節を使う料理にもこの言葉を使います。それは、戦国時代に、このとさの国でかつお節を作る技術や製法が発明されたことからきています。
3 金	わかめごはん かつおフライ しゃきしゃきポテトサラダ うめいりさっぱりじる	かつお ハム とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	きゅうり　コーン たまねぎ まいたけ うめぼし	ごはん かたくりこ じゃがいも	ごま なたねあぶら	599 23.3 16.6 85.9 2.8	かつおの身は何色か知っていますか？まぐろのような赤っぽい色をしています。これらの身の色が赤い魚には、鉄がたくさんふくまれています。鉄は、成長にはもちろん、持久力をつけるために欠かせない栄養素のひとつでもあります。
6 月	ごはん すぶた こんにゃくサラダ かきごおり（ソーダ）	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　コーン しょうが　にんにく こんにゃく　もやし	ごはん こめこ じゃがいも さとう　アイス	なたねあぶら ごまあぶら	678 21.5 17.2 107 1.6	こんにゃくには、腸をそうじしたり、生活習慣病の予防に働いたりする食物せんいが多くふくまれています。糸こんにゃくやしらたきなどのよび名の違いは、その細さにあります。
7 火	コッペパン ポークフランク ジャーマンポテト コンソメスープ	ポークフランク ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゃべつ コーン	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら	654 25.1 24.9 62.2 3.9	今日の食べ物の中で、体をつくるもととなる赤色のグループの食べ物はどれでしょう。正解は、フランクフルトとベーコンととりにくです。肉や魚、たまご、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類が赤色のグループです。
8 水	ごはん さんまのおかかに こうみあえ とうふとやさいのにもの	さんま かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	きゃべつ こんにゃく しょうが　にんにく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	638 25.1 22 83.1 1.2	今日の魚は骨まで全部食べることができますよ。よくかんで、さんまにふくまれる栄養をまるごととりましょう。秋はさんまがおいしくなる季節ですが、数年前から不漁が続いているようで、貴重な魚になりつつあります。
9 木	とりにくときのこのピラフ フレンチサラダ ラタトゥイユふうスープ カリカリにぼし	とりにく ハム ベーコン	牛乳 にぼし	にんじん パセリ　とまと こまつな かぼちゃ	たまねぎ　しめじ マッシュルーム きゃべつ　きゅうり なす　にんにく	ごはん さとう	バター なたねあぶら オリーブオイル ごま	571 24.4 17.8 76.7 2.9	カルシウムたっぷりの「にぼし」。カルシウムは、ほねや歯を作り、じょうぶにするために欠かせない栄養素です。日々成長しているみなさんには毎日しっかりとってほしい栄養素です。煮干しはおやつにぴったりですよ。
10 金	【はっぴーこんだて】 ごはん　いかげそのからあげ もやしのゆかりあえ ぶたにくとこんさいのみそに	いか ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり　もやし　しそ しょうが　えだまめ ごぼう　れんこん　たけのこ たまねぎ　こんにゃく	ごはん かたくりこ なたねあぶら さとう		604 27.8 17.3 81.5 2	歯ッピー食材は、かみごたえのある「いかげそのからあげ」です。ふだんからあまりかまずに飲み込んでしまっている人は、かむことを意識して食べましょう。よくかむことは、自分の体にたくさんの効果を与えますよ。
13 月	ハヤシライス やさいサラダ なし	ぎゅうにゅく ハム	牛乳	にんじん とまと こまつな	しょうが　にんにく グリンピース　たまねぎ マッシュルーム　きゃべつ　なし	ごはん ハヤシルウ	なたねあぶら	606 19.1 18.5 89.3 2.9	なしにもいろいろな品種がありますが、今日は「こうすい」という品種です。福井県では、坂井市やあわら市でたくさん作られています。次は「ほうすい」という品種が出回りますよ。
14 火	ごはん とりにくのたつたあげ　2こ ツナサラダ きのこのみそしる	とりにく ツナ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	しょうが　にんにく きゃべつ　きゅうり まいたけ　えのき ひらたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら ごま	682 26.4 25.32 84.3 2.1	おにぎりや手巻きずしでも人気の「ツナ」。ツナは、魚のまぐろやかつおから作られます。筋肉、ほね、歯など体をつくるたんぱく質はもちろん、血液をつくる「鉄」もたくさんふくまれていますよ。
15 水	キムタクごはん しらたきのつるつるいため みそワンタンスープ ももゼリー	ぶたにく とりにく ベーコン みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	はくさいキムチ　もやし こんにゃく　コーン きゃべつ　たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう ワンタンのかわ ゼリー	ごまあぶら	597 20.6 16.2 90.6 3	キムチとたくあんを混ぜたキムタクごはんは、長野県でうまれた給食の人気メニューです。キムチは、野菜と塩、唐辛子などを主に使った朝鮮半島の漬け物のことです。野菜は白菜が一般的ですが、だいこんやきゅうりキムチもあります。
16 木	ソフトめんジャージャーソースかけ ビーンズサラダ むらさきいもチップス	とりにく ぶたにく みそ　だいず ハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　コーン しょうが　にんにく きゅうり　きゃべつ	ソフトめん かたくりこ さとう さつまいも	ごまあぶら なたねあぶら	657 30 19.9 119 3.5	ジャージャーソースとは、中国のめん料理「ジャージャー麺」をアレンジしたものです。ジャージャーめんとは、ゆでためんの上に肉みそときゅうりなどの野菜をのせて、からめて食べるめん料理です。
17 金	【ふるさとこんだて】 ごはん　さわらのいそべフライ いろどりやさいのごまみそあえ ぼっかけじる	さわら みそ あつあげ かつおぶし	牛乳 あおのり	かぼちゃ ピーマン にんじん あおねぎ	なす ごぼう こんにゃく	ごはん こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごま	650 29.5 19.9 84.1 2.5	今日の魚は、福井県が水揚げ量全国第1位の「さわら」です。ぼっかけ汁の名前は、ご飯にぶっかけて食べることからきたそうです。お祝い事やお客さんが来たときのごちそうとして食べられてきた福井の郷土料理です。
21 火	あきのかおりごはん ふくいサーモンのしおやき そくせきづけ　すましじる つきみだんご	とりにく うすあげ ふくいサーモン とうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん あおねぎ	えだまめ　しめじ たまねぎ きゃべつ きゅうり	ごはん くり だんご		644 22.6 18.2 94.6 2.7	フライで何度か食べてきた福井のブランド食材「ふくいサーモン」を、今日は塩焼きにしてみました。フライと比べてどちらが好きですか？くりや、十五夜の行事食のひとつ「つきみだんご」と一緒に秋を感じましょう。
22 水	ごはん ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ わふうミネストローネ	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり きゃべつ	ごはん マカロニ さとう さつまいも	なたねあぶら	645 25.5 18.4 91.4 2.5	今日のミネストローネ、どこが和風か分かりますか？いつもはコンソメの味つけですが、今日はコンソメに昆布でとった和風だしを加えて作りました。スープをよく味わってみてください。昆布のうまみが分かりますか。
24 金	ごはん れんこんのはさみあげフライ きりぼしだいこんのナムル やさいたっぷりビーフンいため	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	きりぼしだいこん　れんこん きゃべつ　たけのこ もやし　たまねぎ ほししいたけ　しょうが	ごはん こむぎこ パンこ　さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら ごま	624 21.3 17.9 92.8 1.7	切り干し大根は、この名前の通り、せんぎりにした大根を干して作ります。切り干し大根は、水に浸すだけですぐに使えます。また、生の大根と比べるとカルシウムは約２０倍、鉄は約５０倍と栄養素の量もグーンとアップしたすぐれた食材です。
27 月	ごはん さばのしょうがに ごまあえ さつまじる	さば とりにく うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゃべつ	ごはん さとう さつまいも	ごま	685 24.9 23.5 89.1 2.7	今日の魚は「さば」です。皮の模様に特徴があるので覚えやすいですね。魚には、血液を作る栄養素だけでなく、血液をさらさらにして生活習慣病を防ぐ効果もあります。肉と魚、どちらも同じくらい食べましょう。
28 火	コッペパン コロッケ りんごいりコールスローサラダ やさいチャウダー	ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン　たまねぎ きゃべつ　きゅうり りんご しめじ	パン じゃがいも　こめこ こむぎこ　パンこ さつまいも	なたねあぶら バター	688 21.2 23.9 77.8 2.8	みなさん、毎日食事の前にはしっかり手を洗っていますか？しっかりとは、せっけんでよくこすり洗いし、水でよくすすぐことです。よごれや、体に悪さをするバイキンなどをしっかり落とし、きれいな手で食べましょう。
29 水	ごはん まだいのフライ おひたし すきやきふうに	まだい かつおぶし ぎゅうにく とうふ	牛乳	ほうれんそう	もやし　ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく　たまねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ やきふ さとう	なたねあぶら	650 29.2 18.6 88.9 1.6	ふくいサーモンに続き「まだい」の登場です。どちらも福井県内で養殖されている福井のブランド食材です。このほかに、「わかさぐじ」（赤あまだい）や「よっぱらいさば」もあります。これらの名前、聞いたことありますか？
30 木	ごはん あつあげのキムチいため ごぼうサラダ わらびもち	あつあげ ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　もやし はくさいキムチ たけのこ ごぼう　きゅうり	ごはん さとう わらびもち	ごまあぶら なたねあぶら ごま	605 21.5 16.4 90.7 1.7	福井の食文化にあぶらあげは欠かせないもので、あぶらあげを使った郷土料理がたくさんあります。そして全国で1番あぶらあげを食べています。いろいろな料理法があり、おいしいうえに、栄養もたっぷりつまっていますよ。

※献立は物資の都合により変更することがあります。ご了承ください。