令和４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 木	**【アイアンこんだて】** ごはん あつやきたまご　はりはりづけ あげとやさいのみそいため	たまご ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ　もやし きゃべつ　たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	ごま なたねあぶら ごまあぶら	612 24.8 18.8 83.5 2.3	鉄たっぷりのアイアン食材は、たまご、こまつな、あつあげ、切り干し大根です。こまつなに似た野菜にほうれん草がありますが、鉄、そしてカルシウムは、こまつなの方が多くふくまれていますよ。
2 金	ごはん さばのなんばんづけ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる　レモンゼリー	さば うすあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ きゅうり もやし だいこん	ごはん かたくりこ さとう ぜりー	なたねあぶら	694 22.2 24.3 93.2 2	今月の給食目標は「後かたづけをきちんとしよう」です。食器はごはんつぶなどが残っていない状態で重ねる、牛乳パックはできるだけぺったんこにたたむ、また今日のゼリーのカップなどはクラスで全部重ねてから、ごみ袋の中にしっかり入れましょう。
5 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき やさいサラダ あげのみそしる	ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが　たまねぎ きゃべつ　コーン きゅうり えのき	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	587 25.5 17.4 79.1 2.2	しょうがはわき役のような食材ですが、じつはたくさんのパワーをもっています。その香りやからみの成分で、肉や魚のくさみを消して料理をよりおいしくするだけでなく、体のつかれをとったり、血行をよくしたりするパワーもありますよ。
6 火	コッペパン ポークフランク こふきいも コンソメスープ	ポークフランク とりにく	牛乳 あおのり	にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら	680 25.9 23.1 66.4 3.9	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。
7 水	ごはん マーボーなす はるさめサラダ かきごおりアイス	とりにく ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　なす きゃべつ　コーン きゅうり	ごはん はるさめ さとう かきごおり	なたねあぶら ごまあぶら ごま	618 19.7 17.9 93.1 2	なすは、日本では奈良時代から食べられてきました。種類もたくさんあり、よく目にする長い卵形のほかに、実が20㎝位と細長い「長なす」、丸い「丸なす」、ひとロサイズの「小なす」や、皮が黄緑や白いものもありますよ。
8 木	**【はっぴーこんだて】** ごはん　いわしのうめに チンゲンサイのこうみあえ ちくぜんに	いわし とりにく あつあげ	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん いんげん	きゃべつ　しょうが こんにゃく　ごぼう ほししいたけ たけのこ　うめぼし	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら	598 26.2 15.7 85.3 1.9	歯ッピー食材は、いわし、あつあげ、チンゲンサイです。いわしは、ほねごと丸ごと食べることで、カルシウムをたっぷりとることができます。また、体への吸収をよくするためには、よくかんで食べることや野菜を一緒に食べることも大切です。
9 金	**【おつきみこんだて】** あきのかおりごはん ぼっちゃんかぼちゃコロッケ　おかかあえ すましじる　おつきみデザート	とりにく うすあげ ぶたにく　とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな あおねぎ	しめじ えだまめ もやし たまねぎ	ごはん くり だいふく（さつまいもあん）	なたねあぶら	689 22.8 18.5 103.2 2.6	明日は十五夜です。十五夜には、だんごやさといも、くりなどをおそなえして、秋の収穫に感謝しながら月をながめる風習があります。お米をはじめ、これからもたくさんの作物が収穫されます。秋の味覚を感謝しながらいただきましょう。
12 月	**【ふくどんけんこんだて】** ビビンバ きゅうりのさっぱりづけ トックスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが　にんにく ぜんまい　もやし きゅうり　きゃべつ ほししいたけ　えのき	ごはん さとう トック	ごまあぶら ごま	589 24.2 14.8 86.6 2.9	日本の焼き肉屋さんでも食べられるビビンバは、朝鮮料理です。ビビンバといい、ビビンは混ぜる、バプはごはんという意味で、器にごはんとナムルや肉などをのせて、混ぜて食べる料理です。みそだれは、長畝小学校オリジナルですよ。
13 火	**【ふるさとこんだて】** ごはん　ふくいサーモンフライ こまつなのごまあえ ぼっかけじる	サーモン あつあげ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし 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	627 24.4 20.8 82.1 1.8	福井のブランド食材「ふくいサーモン」の登場です。卵から水揚げされるまで、福井県内の４カ所で大切に育てられている貴重な魚です。ぼっかけ汁は、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。
14 水	ソフトめんミートソースかけ カラフルサラダ フルーツミックス	ぶたにく とりにく ハム	牛乳	にんじん パセリ とまと	しょうが　にんにく たまねぎ　きゅうり　コーン きゃべつ　みかんかんづめ ももかんづめ　パインかんづめ	ソフトめん ハヤシルウ さとう	オリーブオイル なたねあぶら	697 25.4 20.3 131.8 3.4	くだもののかんづめには、給食でよく食べるこの３種類のほかに、さくらんぼや洋なしなどもあります。でも、メロンやすいか、バナナのかんづめはありませんね。それはなぜでしょう。一度調べてみるとおもしろいですよ。
15 木	ごはん チキンナゲット　2こ のりずあえ やさいのそぼろに	とりにく ツナ ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし　しょうが たまねぎ グリンピース こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	なたねあぶら	655 25.4 21.6 87.3 1.7	今日の給食の中で、体をつくるもとになる赤色のグループの食べ物はどれでしょう。正解は、チキンナゲット、あえものに入っているツナとのり、煮物のお肉、そして牛乳です。毎月のこんだて表を見て、覚えていきましょう。
16 金	ごはん ちくわのいそべあげ　2こ ほうれんそうサラダ カレーうどんじる	ちくわ ハム ぶたにく うすあげ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ　コーン しょうが　にんにく たまねぎ ねぎ	ごはん こめこ　さとう かたくりこ　うどん カレールウ	なたねあぶら	650 22.4 20.2 91.1 2.4	ちくわのいそべあげは、ころもに青のりを混ぜています。のりなどの海そう類を使った料理には「いそ」とつくことが多いです。これは、岩や石の多い海辺のことを「いそ」といい、海そう類が生えている場所だからです。
20 火	コッペパン しろみざかなフライ ごぼうサラダ コーンスープ　なし	しろみざかな ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう　きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン　なし	パン こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま	667 26.9 21 67.9 3.3	８月のお盆の時期ぐらいからおいしく出回っているなし。なしにもいろいろな品種がありますが、今日は「 ほうすい」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。
21 水	ごはん きのこミンチカツ きりぼしだいこんのいためにかきたまじる	ぶたにく ぎゅうにく うすあげ たまご　とうふ	牛乳	にんじん いんげん あおねぎ	しめじ　えのき ほししいたけ たまねぎ　こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ パンこ　さとう かたくりこ	なたねあぶら	633 23 21.5 83.4 1.9	ミンチカツには、しめじ、えのき、しいたけの３種類のきのこを使いました。ほかに、まいたけやひらたけ、なめこもありますね。人工栽培が可能なので１年中食べられますが、自然に山に生えるのは、ちょうど１０月ごろからです。
22 木	ツナピラフ コールスローサラダ やさいチャウダー	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　えだまめ しょうが　きゃべつ きゅうり　コーン しめじ	ごはん さとう じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター	617 19.6 20.2 88.2 2.9	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。
26 月	ごはん ぶたにくとごぼうのかりんあげ おひたし みだくさんじる	ぶたにく かつおぶし うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが　ごぼう もやし　きゃべつ きりぼしだいこん しめじ　たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	644 25.4 19 89.8 2.3	いろいろな種類の食材をたっぷり使ったみそ汁を作りました。シンプルなみそ汁もいいですが、具だくさんのみそ汁も味わい深いですね。また、一品でいろいろな栄養素をととることができるので、朝ごはんにもおすすめです。
27 火	ハッシュドポーク ビーンズサラダ カリカリにぼし	ぶたにく だいず	牛乳 にぼし	にんじん とまと	しょうが　にんにく たまねぎ　まいたけ グリンピース　コーン きゅうり　きゃべつ	ごはん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ごま	641 24.1 19.6 89.5 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。
28 水	ごはん さごしのコロコロあげ マカロニサラダ ごもくスープ	さごし ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり　きゃべつ たまねぎ もやし たけのこ	ごはん かたくりこ さとう マカロニ	なたねあぶら ごま	601 24 19 79 1.7	さごしは、福井でとれたものです。さごしは、体長６０㎝以上になると「さわら」とよばれます。このように、成長するにつれて名前が変わる魚を出世魚といいます。さわらは、福井県で一番たくさんとれる魚です。
29 木	ごはん にくだんご ひじきサラダ こにしめ　ぶどうゼリー	とりにく ぶたにく ツナ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きゅうり　だいこん ごぼう こんにゃく たけのこ	ごはん さとう じゃがいも ぜりー	ごまあぶら	629 22.1 16.4 97.3 2.1	ひじきとわかめは、海そうの仲間です。わかめやひじき、こんぶなど、おうちでも食べますか。海そう類には体の調子を整える無機質や生活習慣病を防ぐ、食物せんいもたくさんふくまれています。おうちでも進んで食べてほしい食材です。
30 金	わふうみそチャーハン あげぎょうざ　2こ そくせきづけ わかめスープ	ぶたにく うすあげ とりにく とうふ　みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ きゃべつ きゅうり　もやし	ごはん ぎょうざのかわ	なたねあぶら	625 24 22.6 79 2.3	みそは、日本の伝統的な調味料のひとつですね。みそしるをはじめ、いろいろな料理の味つけに使いますが、誕生した当時は、調味料としてではなく大豆や米の保存食として、つまんでそのまま食べていたようです。

「アイアン献立の日」に登場！　「ふるさと献立の日」に登場！　「歯ッピー献立の日」に登場！

※献立は食材の都合により変更することがあります。ご了承ください。