令和５年

１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
10 火	【アイアンこんだて】 じゃこいりわかめごはん あつあげのふくめに のりずあえ　おぞうに	あつあげ ツナ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ のり	こまつな にんじん かぶのは	もやし はくさい	ごはん さとう もち	ごま	605 22.8 16.5 88 3.4	今日から３学期のスタートです。今年も、みなさんの元気のもとになるおいしい給食づくりにがんばります。今日は、明日の鏡開きにちなんでおぞうにを作りました。みなさんの家のおぞうにはどのようなものでしたか。
11 水	ハヤシライス カラフルサラダ きなこだいず	ぎゅうにく ハム だいず きなこ	牛乳	にんじん とまと	しょうが　にんにく たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　コーン きゃべつ　きゅうり	ごはん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	644 23 19.5 93.3 3.2	大豆を炒った「炒り大豆」と、炒った大豆をすりつぶした「きなこ」を使って、きなこ大豆を作りました。大豆は他にも、打ち豆やとうふ、こうやどうふとまだまだたくさんの食品に姿を変えておいしく食べられます。みなさんはいくつ知っていますか。
12 木	ごはん さわらのカレーふうみフライ きゃべつのうめマヨサラダ きのこのみそしる	さわら とりにく うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ　きゅうり きゅうり　だいこん たまねぎ　えのき　うめぼし ひらたけ　まいたけ	ごはん こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	653 25 24.6 80.5 2.1	３種類のきのこを使いました。名前は全部分かりますか。白くて細いえのきと、グレーのかさのひらたけ、そしてひだ状のまいたけです。きのこにもたくさんの種類がありますが、香りやあじ、食感もそれぞれですね。
13 金	ごはん すぶた チンゲンサイのあえもの いよかん	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ ほししいたけ もやし　いよかん	ごはん こめこ じゃがいも くろざとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	626 21.2 16.8 95.8 1	今日のくだものは、みかんの仲間「いよかん」です。栽培が盛んに行われた愛媛県の地名、伊予から「いよみかん」そして「いよかん」という呼び名になったそうです。現在、その収穫量の90％以上は、愛媛県で栽培されたものです。
16 月	ちゅうかふうおこわ メンチカツ こんにゃくサラダ ごもくスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ　もやし たけのこ　えだまめ たまねぎ　こんにゃく きゅうり　きゃべつ	ごはん もちごめ こむぎこ パンこ	ごまあぶら なたねあぶら	612 23.7 20.1 81.3 2.6	こんにゃくは、何から作られるでしょう？答えは、「こんにゃくいも」といういもから作られます。色は白いものや黒いもの、形は平たい板状のものや今日の糸状のもののほか、丸いものもあります。料理によって使い分けて、おいしくいただきましょう。
17 火	コッペパン ハンバーグきのこソースかけ こまつなとコーンのソテー コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	ひらたけ　まいたけ たまねぎ　もやし きゃべつ　コーン はくさい	コッペパン さとう じゃがいも	バター	662 25.5 21.3 68.5 4.4	みなさん、正しい手洗いはもうマスターしていますか？いろいろな活動をした後はもちろん、給食を食べる前と食器類をかたづけた後も、しっかり正しい手洗いをしましょう。これからもルールを守りながら、安全に食事をしていきましょう。
18 水	【はッピーこんだて】 ごはん　いかげそのからあげ れんこんとツナのサラダ だいこんのオイスターソースに	いか ツナ あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ　れんこん きゅうり だいこん しょうが	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	638 27.7 22.5 77.7 1.6	歯ッピー食材は、かみごたえのある「いかげそのからあげ」とカルシウムたっぷりの「あつあげ」と「チンゲンサイ」です。バランスのよい食事と、つねによくかむことを心がけて、生涯自分の歯でおいしく食事ができるようにしましょう。
19 木	【ふるさとこんだて】 ごはん　あまだいのフライ おひたし　かいすくい はぶたえもち	あまだい かつおぶし あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし　こんにゃく きりぼしだいこん だいこん　たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ さといも　さとう はぶたえもち	なたねあぶら	650 24.8 18.3 96 1.9	「かいすくい」は、福井の郷土料理です。お正月や法事の時に作られた野菜の煮物です。「かい」は、貝がらのことで、昔しゃもじがない時代に、貝ですくったことからこの名前がついたといわれます。フライの魚は、福井でとれた「あまだい」です。
20 金	ごはん にくだんご ひじきとやさいのいためもの みそワンタンスープ	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん にら	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	なたねあぶら	611 24.4 17 88.1 2.4	来週は「学校給食週間」です。毎日食べている給食について、その歴史を振り返り、給食の意味や関わっている人たちについて考える機会です。毎年、1月24日をふくむ一週間を全国学校給食週間として、各学校で様々な取り組みが行われています。
23 月	【ふくどんけんこんだて】 しょうゆカツどん（ヒレカツ　と　ゆできゃべつ） きりぼしだいこんのいために やさいのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	きゃべつ きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ　しめじ	ごはん こむぎこ　パンこ じゃがいも さとう	なたねあぶら	659 22.8 17 99.6 3.2	しょうゆカツどんは、大野市でしょうゆを作っている方たちが考え出した料理です。誕生してから１２年ほどたちます。カツの下にきゃべつをしくのも特徴のひとつです。ソースカツ丼、しょうゆカツ丼、たまごとじカツ丼。みなさんはどれが好きですか。
24 火	【6年生がかんがえたこんだて】 クリームがけキャロットピラフ うちまめいりミネストローネ じゃがいもとさつまいものフライドポテト うめぜりー	ポークウインナー ベーコン うちまめ	牛乳	にんじん パセリ こまつな とまと	ひらたけ　たまねぎ コーン きゃべつ だいこん にんにく　しょうが	ごはん　こめこ マカロニ じゃがいも さつまいも ゼリー	なたねあぶら	706 20.2 24.9 99.4 3.1	6年生が「ふるさと福井の食材を使って」をテーマに、家庭科の学習で考えたこんだてのひとつです。今日は、１組3班の「学校のおいしい給食」です。当日の給食時間中の放送で、このこんだてにこめた思いや取り入れた特産物などを説明してくれますよ。しっかり聞きましょう。
25 水	【てんじんこうこんだて】 ごはん あかがれいのフライ そくせきづけ あつあげのそぼろに 全国学校給食週間 23日から27日は、	あかがれい とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり しょうが　たまねぎ えだまめ こんにゃく	ごはん こむぎこ パンこ　さとう じゃがいも かたくりこ	なたねあぶら	672 27.9 21.3 89.3 1.6	本日１月２５日の「天神講」にちなんだこんだてです。学問の神様とされる菅原道真公にあやかって、学業や健やかな成長を祈る行事です。福井県では、男の子のいる家庭では、この日に天神様の掛け軸をかけ、焼いた大きな赤がれいを一尾お供えする風習があります。
26 木	【6年生がかんがえたこんだて】 わかさぎゅうカレー うめおかかあえ ぜりーいりフルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぎゅうにく かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご きゃべつ　うめぼし みかんかんづめ ももかんづめ　パインかんづめ	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ ゼリー	なたねあぶら	709 22.2 18.1 111.8 3.1	6年生が「ふるさと福井の食材を使って」をテーマに、家庭科で考えたこんだての２つめです。今日は２組１班の「ふるさと食材たくさん王道カレー」です。王道のカレーを中心に、どんな工夫をしたのでしょうか。当日の放送で紹介してくれますよ。しっかり聞きましょう。
27 金	【セレクトこんだて】 ごはん　とりにくのレモンに ごまあえ　さわにわん デザートセレクト （わらびもち　か　ブルーベリータルト）	とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	レモン もやし えのき ごぼう きりぼしだいこん	ごはん さとう かたくりこ はるさめ デザート	なたねあぶら ごま	659 28.4 17.5 94 2.2	今日は、デザートのセレクト給食です。みなさんはどちらを選びましたか。 「さわにわん」とは、豚肉のほか、にんじん、ごぼうなどのたくさんの種類の食材をせん切りにしたしょうゆ味のしる物のことです。「さわ」という漢字は、「たくさん」という意味をもっています。
30 月	カレーピラフ コーンポタージュ フルーツサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　えだまめ　コーン にんにく　きゃべつ　きゅうり みかんかんづめ パインかんづめ　ももかんづめ	ごはん じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター	598 20.9 17.4 87.4 2.7	今日の食材の中で、体をつくるもとになる赤色の食べ物はどれでよう。３つあります。正解は、ごはんに入っているとり肉、ポタージュに入っているベーコン、そして牛乳です。肉や牛乳のほか、魚やたまごも赤色のグループの仲間です。
31 火	ごはん かぼちゃひきにくサンドフライ ごぼうサラダ ぶたにくとやさいのみぞれなべふうに	ぶたにく ハム とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう　きゅうり だいこん　はくさい もやし　しめじ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま	631 22 19.8 88.4 2.7	煮物に入っている細かくて白っぽいものは何か分かりますか？答えは「だいこん」をすりおろしたものです。みぞれという名前は、大根おろしの見た目が水分の多い雪の「みぞれ」ににていることからきています。アイスにもみぞれがありますね。

※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。

～全国学校給食　週間とは～

学校給食は、明治22年に貧しくてお弁当を持って来ることができない子どもたちのためにお昼ごはんを提供したのが始まりです。途中、戦争で中断しましたが、外国からの援助物資で昭和21年12月24日に再開されました。これを記念して、この日を「学校給食　感謝の日」としました。しかし冬休み中のため、１か月後の1週間を「全国学校給食　週間」としました。

給食は、みなさんの健康を支えるお手伝いをしています。給食について考え、食べ物や給食にたずさわる人たちに感謝する機会にしましょう。