



日	こんだて	おもなざいりょう						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	
		あか		みどり		き			「アイアン献立の日」に登場!	「ふるさと献立の日」に登場!
		おもに体をつくる もとなる食品		おもに体のちようしを ととのえる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
曜日	★牛乳は必ず一本つきます	肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 こぎかな 小魚・海藻	いろ 色 のこい野菜	やさい そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	こくろい 穀類・いも類 さとうなど	あみだり 油類 種実類など			
3	ごはん まだいのフライ こまつなのおかかあえ こうやどうふのたまごとじ	まだい たまご かつおぶし とりにく こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう かたくりこ	なたねあぶら	656 30.8 17.1 92.4 1.8	ふくいサーモンに続き、福井ブランドの「つるがまだい」の登場です。どちらも福井の海で特別な技術で養殖されています。ほかに「わかさくじ」(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?	
4	ソフトめんちゃんぽんふう ちゅうかサラダ こくとうビーンズ	ぶたにく いか えび ハム だいず	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ きゃべつ	ソフトめん かたくりこ さとう くるぎとう	ごまあぶら	573 28.4 15.6 109.3 2.6	長崎ちゃんぽんで知られているちゃんぽんとは、肉や魚介、野菜などの具材を多く使っためん料理です。名前は、中国語で「さまざまなものを混ぜる」ことを「ちゃんぽん」ということからきています。	
5	ごはん さんまのおかか きりぼしだいこんのナムル ぶたじる	さんま かつおぶし ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん きゅうり だいこん きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	622 24.4 21.6 80.6 2.1	今月の給食目標は「和食の食べ方を知ろう」です。和食とは、ごはんを主食に、主菜と副菜と汁物を組み合わせた食事のことです。和食では、ごはんとおかずをこうごに食べることが、よりおいしく食べられる食文化として受け継がれています。	
6	ごはん とりのからあげ 2こ ビーンズサラダ ワンタンスープ	とりにく だいず ハム ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく きゅうり コーン きゃべつ たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん かたくりこ こめこ さとう ワンタンのかわ	なたねあぶら	671 26.9 24.5 81.6 1.8	大豆が「畑の肉」といわれるのを知っていますか。その理由は、大豆は野菜と同じく畑でとれる植物ですが、肉と同じく体を作る栄養素をたくさん含むからです。そのため、働きで分けると、肉と同じ赤色のグルーブに入ります。	
7	【めのあいデーこんだて】 キャロットピラフ ひじきのサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリーゼリー	ベーコン とりにく	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ	えだまめ きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん さとう こめこ ゼリー	なたねあぶら バター	627 18.5 17.5 97.3 2.9	毎日バランスよく食べること目の健康につながります。特に色のこい野菜に、目の働きをよくする栄養がたっぷりです。今日のにんじんやほうれん草、いんげんがそうです。また、ブルーベリーの紫色の色素も目の働きをよくしますよ。	
11	コッペパン ハンバーグきのこソースかけ きゃべつとハムのサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	こまつな にんじん とまと	えのき まいたけ きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ だいこん	ごはん コッペパン さとう	なたねあぶら	774 28.2 31.5 62.5 2.9	ハンバーグのソースには、2種類のきのこを使っています。名前は分かりませんが、えのきとまいたけです。今は栽培することができるので、1年中食べることができず、自然に山に生えるのは、ちょうど10月ごろからです。	
12	【アイアンこんだて】 ごはん ほうれんそうオムレツ きりぼしだいこんのサラダ あつあげのカレーに	たまご ハム あつあげ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも カレールウ	ごまあぶら なたねあぶら	686 24.7 24 90.4 2.3	今日のアイアン食材はどれでしょう?3つあります。正解は、あつあげときりぼしだいこんとこまつなです。この3つは、鉄のほかにカルシウムもたくさん入っていますよ。	
13	うちまめチャーハン だいがくいも はるさめスープ	だいず ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ きゃべつ しめじ	ごはん はるさめ さつまいも みずあめ くるぎとう さとう	ごまあぶら ごま	624 19.5 17.2 95.8 1.5	さつまいものおいしい季節です。おとなりのあわら市特産の「とみつきんとき」は、あまみ強いのが特徴です。あまみはじっくり火を通すことでさらに増します。みなさんはどんなおいしい食べ方を知っていますか?	
14	ごはん さばのみそに もやしのゆかりあえ じゃがいものそぼろに	さば みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり もやし しそ こんにやく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	なたねあぶら	690 26.4 24 87.5 2.1	今日の魚は「さば」です。皮の模様の特徴があるので覚えやすいです。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。	
17	わかさぎゅうカレー フルーツサラダ カリカリにぼし	ぎゅうにく	牛乳 にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり きゃべつ	ごはん じゃがいも カレールウ さとう	なたねあぶら ごま	665 24.6 19.9 93.7 2.8	今日は、福井の豊かな自然の中で大切に育てられたブランド食材「若狭牛」の登場です。福井で1年以上飼育された黒い毛の和牛で、ここ坂井市で一番たくさん飼育されています。	
18	ごはん あげしゅうまい 2こ こまつなごまあえ マーボーだいこん	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	きゃべつ にんにく しょうが だいこん たまねぎ	ごはん しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごま	636 22.8 20.5 87.7 2.3	今日の給食は、8種類の野菜を使っています。全部の名前、わかりますか?これからの寒い季節、かぜなどの予防を心がけてくださいね。今日の野菜は、どれもかぜの予防にとりたい栄養素をたくさん含んでいますよ。	
19	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ みそスープ	ぶたにく ハム とりにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり コーン たけのこ きゃべつ ほししいたけ	ごはん さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	651 24.5 20.3 89.6 2.8	ポークチャップという名前は、アメリカで生まれた豚の骨付き肉の料理「ポークチョップ」からきています。これがなまって、日本風にアレンジされ、豚肉をいためて、ケチャップソースで味つけしたものをこうよびます。	
20	ごはん やさしいコロッケ はるさめサラダ あつあげのキムチいため	ハム あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	コーン きゃべつ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	673 22.9 21.6 94.7 1.9	キムチは韓国生まれのつけものです。はくさいなどの野菜と塩とからい唐辛子やんにくなどから作られます。はくさいのほかにきゅうりや大根など主役の野菜によってその種類は200種類以上もあるようです。	
21	【ふるさとこんだて】 だいがくいも さわらのいそべフライ ぜんまいのにももの さつまじる	だいず さわら うすあげ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ぜんまい こんにやく たまねぎ だいこん えのき	ごはん こむぎこ パンこ さとう さつまいも	なたねあぶら	689 27.1 21.3 95 2.8	煮物の茶色い野菜は、ぜんまいといいますが。春に野山でとれる植物で、先の方がくるくると渦を巻いています。春にしかなれないので、水煮や乾燥させることで、一年中食べられるようにしています。給食では先月、ヒビンバの具として食べましたね。	
24	【ふくどんけんこんだて】 うすあげのみそそぼろどん そくせきづけ けんちんじる	とりにく ぶたにく うすあげ みそ とうふ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	622 27.6 23.2 73 2.1	今日のどんぶりの具は、福井の食文化を代表するあぶらあげをメインに、みそで味付けをしました。あぶらあげやみその原料は大豆ですが、福井県内ではここ坂井市で一番たくさん作られていますよ。	
25	コッペパン ポークビーンズ やさしいソテー りんご	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん とまと こまつな	たまねぎ しょうが きゃべつ コーン りんご	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	721 28.6 22 78.4 3	りんごのおいしい季節になりました。「朝のくだものは金」といい、くだものは朝に食べるのが体にとってもいいといわれています。ごはんとおかずに加えて、ひとくちでも、くだものを食べてくるといいですね。	
26	ごはん ほっけのフライ ささみとやさしいごまあえ みだくさんじる	ほっけ とりにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり きゃべつ たまねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	622 24.8 20 84.1 2	今日のフライの魚は、ほっけです。日本では、北海道でたくさんとれます。鮮度が落ちるのが早いので、生ではあまり出回しません。さんまの開きのように、干した「ひも」でスーパーに並んでいますよ。	
27	やさしいラーメン はるまき かいそうサラダ なしゼリー	ぶたにく ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	もやし たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	ちゅうかめん はるまきのかわ さとう ゼリー	ごまあぶら なたねあぶら	652 24.9 19.2 92.8 3.1	ラーメンは何味が好きですか?しょうゆ、塩、みそ、とんこつ・・・いろいろありますが、今日はみそ味にしました。全国的には、1位はしょうゆで、つぎにとんこつ、みそと続きます。地域差が大きいようで、北海道ではみそがダントツ1位です。	
28	【はっぴーこんだて】 ごはん いわしのしょうがに ささみとれんこんのマヨネーズあえ きりぼしだいこんのにももの	いわし とりにく うすあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゃべつ れんこん きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん しょうが	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま なたねあぶら	669 26.1 21.3 89.9 1.6	れんこんは、水をはった田んぼで作られ、泥の中から引き抜いて収穫する野菜です。葉がとて大きく、ピンクの花を咲かせるハスを知っていますか。そのハスの地下茎という部分がれんこんです。しゃきしゃきとした歯ごたえがよいですね。	
31	チキンライス おおむぎいりやさしいスープ フルーツヨーグルトあえ	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム ももかんづめ グリーンピース みかんかんづめ パインかんづめ	ごはん おおむぎ じゃがいも	なたねあぶら	607 20.4 15.6 94.1 2.8	今日のスープに入っているお米のようなつぶは、「六条大麦」です。麦茶にしたり、お米と一緒に炊いたり、スープやサラダなどにして食べられます。お米を作る田んぼを利用して、坂井市やあわら市でたくさん作られています。	

※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。