



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				
		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	にく さかなたまご 肉・魚・卵	ぎゅうにゅうちゅうせいひん 牛乳・乳製品	いろ やさい 色のこい野菜	そのほかの野菜	こくまい 穀類・いも類	あぶら 油類	「アイアン献立の日」に登場！	「ふるさと献立の日」に登場！
		だいず まめせいひん 大豆・豆製品	こさかな 小魚	かいそう 海藻	くだもの・きのこなど	さとうなど	しじつまい 種実類など	「歯ッピー献立の日」に登場！	
1	【アイアンこんだて】 ごはん なつとう はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのもの	なつとう ハム ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ コーン しょうが だいこん こんにやく たけのこ えだまめ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま なたねあぶら	613 25.6 17.6 85.7 2.1	福井県でとれた大豆で作ったなつとうです。お店で見かけるものより粒が大きいですね。それは、福井では小粒の大豆は作っていないからです。福井では、エンレイ、あやこがね、さとのほほえみという品種が多く作られています。
火									
2	あきのぶたどん さつまいもとかきのサラダ だいこんのみそしる	ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ	たまねぎ まいたけ こんにやく しろねぎ かき きゅうり だいこん はくさい	ごはん さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	622 22.4 18 90.3 2.6	サラダには、秋ならではの食べ物「越前柿」を入れました。おとなりのあわら市でたくさん作られています。1本の木に200〜300個の実をつけるそうです。収穫時期がとても短いので、おいしく出回っているうちに味わいましょう。
水									
4	ごはん しいらのチリソースあえ のりずあえ はくさいとうふのスープ	しいら ツナ とりにく とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし はくさい	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	604 28.9 18.1 78.5 2.1	今月もたくさんの種類の地場産物や特産品を取り入れます。このひとくちメモでも紹介していきますが、みなさんは、福井の特産品をいくつ言えますか。味わいながら、福井県でとれる農林水産物をしっかり覚えましょう。
金									
7	ごはん ちゃんこなべふうに はりはりづけ キャラメルポテト	ぶたにく とうふ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	ごはん さとう さつまいも	ごま なたねあぶら バター	648 20.9 19.1 95.6 1.6	これからの寒い季節、かぜの予防を心がけたいですね。進んでとりたい栄養素のひとつに、ビタミンCがあります。ビタミンCは、免疫力を高めてくれます。今日の給食のほとんどの野菜とさつまいもにたくさん入っていますよ。
月									
8	【はッピーこんだて】 まぜこみなり あまえびとだいずのあげに やさいのみそしる	うすあげ あまえび だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	れんこん だいこん まいたけ きゃべつ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	なたねあぶら ごま	646 24.9 21.5 85.6 2.4	えびは福井県で水揚げされたものです。殻ごと食べられるので体をつくるたんぱく質はもちろん、カルシウムもたくさんとることができます。大豆も同じです。筋肉や血液、骨や歯を作り、しょうぶにその栄養素をしっかりととりましょう。
火									
9	ごはん ソースチキンカツ きんぴらごぼう こかぶのスープ	とりにく さつまあげ ベーコン	牛乳	にんじん かぶのは	ごぼう こんにやく はくさい かぶ ひらたけ コーン	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	639 23.6 17.9 92 2.6	福井でカツ丼といえばソース味が有名ですが、みなさんのおうちではどうですか。大野市で生まれたしょうゆ味の他、たまごとしもありません。地域によってたくさんとれる食べ物も違えば、味つけも違い、特徴があつておもしろいですね。
水									
10	ごはん さつまいものちくぜんに ひじきサラダ ヨーグルト	とりにく	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが れんこん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ きゃべつ	ごはん さつまいも さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	609 20.7 13.1 91.6 1.3	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌という微生物を加えて作る発酵食品です。チーズやみそや納豆なども発酵食品です。発酵食品は、おなかの環境をよくして、体調を整える働きがあります。ヨーグルトやチーズは、おやつにおすすめです。
木									
11	カレーライス うららのドレッシングサラダ りんご	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん かぶのは	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり かぶ コーン きゃべつ りんご	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	663 21 17.6 103.5 2.9	「うららのドレッシング」は、福井農林高校の生徒さんが、自分たちで育てた梅とらっきょうを使って開発したドレッシングです。梅とらっきょうと福井弁で「私」という意味の「うらら」からこの名前になったそうです。
金									
14	わかめごはん ショーロンポー パンバンジーサラダ ごもくスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり きゃべつ はくさい たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	625 22 22 81.7 2.8	目の前の食器をみましょう。右手で手を持つ人、ごはんは左にありますか？左手でおしを持つ人は、右にありますか？これは一番食べやすいだけでなく、昔から左は位が高いとされたことからきています。
月									
15	コッペパン メグスフライ ふくいのみぐみタルタルソースかけ ミネストローネ	メグス たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ とまと	らっきょう ずいき きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン マカロニ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	668 26 22.8 64.4 2.9	今日のタルタルソースには、福井ならではの食材が2つ入っています。何かわかりますか。正解は、特産品の「らっきょう」と「すこ」です。すこは、やつがしらというさといものくき（あかずいぎ）で作る郷土料理です。
火									
16	ごはん あつやきたまご うめドレッシングサラダ とりにくとこんさいのピリからに	たまご とりにく みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり うめぼし にんにく しょうが たまねぎ ごぼう だいこん たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	620 24.4 17.5 88.9 2	福井県には、梅の産地があります。それはどこでしょう。正解は、嶺南の岩狭町です。岩狭町で作られている梅は、たっぷり厚みのある実が特徴で、梅干しはもちろん、それ以外にも梅酒や梅ジャム、梅ゼリーなども作られています。
水									
17	ごはん わかさぎゅういりコロッケ じゃこサラダ うちまめいりコーンポタージュ	ぎゅうにく ベーコン うちまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ さとう	なたねあぶら ごま パター ごまあぶら なまクリーム	675 21.1 23.1 93.6 1.8	福井県のブランド牛の名前は何かですか。そう「若狭牛」ですね。ポタージュに入っている「打ち豆」も福井の味で、打ち豆を使った郷土料理はとても多いです。県内のシェフのおかげで、洋風料理でもおいしく食べられることがわかりました。
木									
18	【ふるさとこんだて】 むしだいずごはん ふくいサーモンのあげびたし さといものころに ぶたじる	だいず うすあげ サーモン ぶたにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん はくさい	ごはん かたくりこ さとう さといも	なたねあぶら	722 31 25.4 88 3.3	今日は全部で8種類の地場産物を使っています。どれかわかりますか？まずは、メイン料理のふくいサーモン、そして、まぜごはんのお米、大豆、うすあげ、煮物のさといも、そして、豚汁のにんじん、ねぎ、みそです。
金									
21	ごはん さばのカレーに きゃべつのごまずあえ のっぺいじる	さば とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゃべつ だいこん しろねぎ こんにやく ほししいたけ	ごはん さとう さといも かたくりこ	ごま	633 23.8 21.3 82.4 2.2	魚は苦手という人もいますが、においは、しょうがやみそ味にしたり、今日のようなカレー風味でもやわらげることが出来ます。よく見て、よくかんで食べて、ほねがあつたらちゃんと出せるようにしましょう。
月									
22	キムタクごはん さといもとうちまめのサラダ にくだんごスープ みかん	ぶたにく うちまめ ハム とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	はくさいキムチ たくあん きゅうり コーン たまねぎ きゃべつ みかん	ごはん さといも	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	624 22 20.7 84.3 2.9	「キムタクごはん」の「キムタク」とは、キムチとたくあんのことです。漬物文化が根付いている長野県のある地区で、漬物離れの子もたちにおいしく食べてもらおうと考え出され、今では人気メニューとなっているそうです。
火									
24	【わしゅくのひ】こんだて しらくぎごぼうごはん はたはたのからあげ ごまあえ とうふとわかめのみそしる さつまいもクリームだいふく	とりにく うすあげ はたはた かつおぶし とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しらくぎごぼう はくさい もやし ひらたけ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう かたくりこ だいふく さつまいも	なたねあぶら	657 26.21 21.3 87 3.4	今日は「いいにほんしゅく」のごろ合わせて「和食の日」です。和食の基本である「だし」を生かした料理を作りました。坂井市に伝わる伝統野菜「越前白茎ごぼう」を入れたごはんのみそ汁です。給食では2種類の材料でだしをとっています。よく味わって、その材料をあててみてください。
木									
25	ごはん さつまいものてんぷら きりぼしだいこんのさつぱりあえ あつあげのそぼろに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが たけのこ えだまめ たまねぎ こんにやく	ごはん さつまいも こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごま	677 22.7 21.3 96 1.5	さつまいもは、福井の特産品「とみつきんとき」です。もう覚えませんか？この季節、お店にもたくさんならんでいますね。また、煮物の主役のあぶらあげも福井県にはなじみの深い食べ物で、お店にはいろいろな種類がならんでいますよ。
金									
28	ごはん さといものにくみそからめ おかかあえ かきたまじる かんじゅくうめゼリー	ぶたにく みそ かつおぶし たまご とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな あおねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん はくさい	ごはん さといも かたくりこ さとう ゼリー	なたねあぶら	613 20.9 15.9 94.5 2.1	今日は、福井でとれたさといもを油で揚げて、みそ味のあんでもからめました。煮物もいですが、揚げると香ばしさがプラスされますね。また、給食のみそは、坂井市産の大豆を原料に、坂井市で作られているものです。
月									
29	ウインナーピラフ パインサラダ スイートポテトシチュー	ポークウインナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり パインかん ひらたけ コーン	ごはん さつまいも こめこ	なたねあぶら バター	645 20.8 20.9 92.2 2.4	シチューに入っているきのこの名前は何かでしょう？このグレーのぼうしをもつきのこは「ひらたけ」といい、大野市などで一年中栽培されています。福井県ではほかに、まいたけ、なめこ、しいたけといろいろなきのこを栽培しています。
火									
30	ごはん さわらのいそべてんぷら ゆかりあえ こうやどうふのもの	さわら とりにく こうやどうふ	牛乳 あおのり	かぶのは にんじん いんげん	かぶ はくさい しそ たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	なたねあぶら	635 25.6 20.9 80.3 1.7	こがらがおいしい季節です。三國町でたくさん作られています。やわらかい砂地で育つので、はだが傷つきにくく、白くピカピカに光っています。葉っぱには、骨や歯を作るカルシウムが豊富なので、捨てずに一緒に調理するのがおすすめです。
水									

※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。