



4月 こんだてよていひょう



長 畝 小 学 校

日	こんだて	おもなざいりょう						エネルギー kcal	ひとくちメモ
		あか おもに体をつくる もとなる食品	みどり おもに体のちようしを ととのえる食品	き		き			
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 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	穀類・いも類 さとうなど	油類 種類など	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	「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！
11月	ハヤシライス きゃべつとハムのサラダ おいおいデザート(いちごゼリー)	ぎゅうにく	牛乳	にんじん とまと	しょうが たまねぎ きゅうり きゃべつ グリンピース マッシュルーム	にんにく ハヤシルウ ゼリー	なたねあぶら	630 19.9 18.7 94 3	入学、進級おめでとうございます。お祝いにいちごのゼリーをつけました。みなさんが毎日元気に活動できるように、そしてすくすく大きくなるように、今年も心を込めてつくります。みなさんも残さずしっかり食べてください。
12月	ごはん にくだんご きりぼしだいのあえもの あげとじゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	きりぼしだいのこ たまねぎ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	613 23.3 18.4 86.3 2.4	食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさまでした」のあいさつはできていますか？食べ物の命をいただいていること、多くの人たちのおかげで給食が食べられることへの感謝の気持ちを込めながら、しっかり言いましょう。
13月	ごはん さばのソースかけ パンサンスー とうふとチンゲンサイのスープ	さば ハム とりにく とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし きゅうり ほししいたけ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	661 23.7 26.2 78.7 2	食器は正しく置かれていますか？右手ではしを持つ人は、ごはんは左、スープは右側に置きます。おかつの皿は、その奥に置きましょう。左手ではしを持つ人は、この反対になります。正しい置き方を覚えて、食べる前にならずチェックしましょう。
14木	【おはなみこんだて】 ごもくちらし なのははコロッケ ささみのマヨネーズあえ すましじる	こうやどうふ うすあげ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな あおねぎ なばな	ほししいたけ かんぴょう コーン たまねぎ きゃべつ えのき	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう やきふ	ノンエッグマヨネーズ	670 23.5 24 88.5 2.8	お花見をイメージして、見た目にはなやかな献立にしてみました。すまし汁に入っているカラフルな「ふ」は、てまりふといひます。すまし汁やちゃんわんむしなど、日本料理のアクセントとしてよく使われます。コロッケに入っているのは、春の野菜「菜の花」です。食事でも春を感じましょう。
15金	ごはん ウインナーたまごまき チンゲンサイのいためもの はるやさいのポトフ	たまご ウインナー ぶたにく とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	もやし きゃべつ たまねぎ	ごはん じゃがいも	なたねあぶら	643 25.7 19.9 87.6 2.4	春野菜のポトフに入っている6つの食べ物の名前を当ててみましょう。全部分かりますか？答えは、とりにく、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげんです。給食では、1回に15種類ほどの食べ物を使っています。今、自分は何を食べているのか、しっかり名前を確認しながら食べましょう。
18月	ごはん ちくわのいそべあげ 2こ もやしのあまずあえ いりどり	ちくわ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん	もやし きゅうり こんにやく ほししいたけ ごぼう たけのこ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	618 21.7 16.3 93.7 2.5	給食の食器、毎日やさしくあつかっていますか。落としてみまわらないとわかっていて、それほお気をつけてなくなってしまうがちな、これらはすべて、みんなが毎日使う物です。ボールや食缶もそうです。毎日みんなが気持ちよく食事できるように、どれも大切に扱っていきましょう。
19火	【ふるさとこんだて】 ごはん さわらのカレーふうみフライ こうみあえ ごんぼじる きなこクリームだいふく	さわら あつあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ ごぼう こんにやく	ごはん こむぎこ パンこ さとう だいふく	なたねあぶら ごまあぶら	677 23.2 22 93.4 1.7	「ふるさと献立の日」は、坂井市や福井県に古くから伝わる郷土料理や地元でとれる食材をたくさん取り入れます。毎日のお米のほかに、今日のさわら、こまつな、あおねぎ、デザートのかなこが福井でとれた食材です。「ごんぼじる」は郷土料理です。ごぼうたっぷりのしょうゆ味のお汁で、ごはんにかけて食べることもあります。
20水	チキンピラフ やさしいチャウダー フルーツポンチ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン きゃべつ パンかんづめ ももかんづめ みかんかんづめ	ごはん じゃがいも こめこ サイダー	なたねあぶら バター	644 21.4 17.9 97.3 3.4	ピラフの茶色の食べ物は、マッシュルームというきのこの仲間です。県内では、このマッシュルームのほか、えのき、まいたけ、なめこ、ひらだけ、しいたけと様々なきのこが作られています。色や形、食べたときの食感などもそれぞれ違うので、いろいろなきのこを味わって、たくさん種類を覚えましょう。
21木	【アイアンこんだて】 ごはん キャベツミンチカツ こまつなごまあえ こうやどうふのたまごとし	ぶたにく とりにく ハム たまご こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゃべつ 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 さとう かたくりこ	なたねあぶら ごま	689 27.5 21.5 94.1 2.2	アイアンとは「鉄」のことです。鉄は、血液を作るのにかかせない栄養素です。体の成長に合わせた血液の量も増えるので、みなさんには特にたくさん必要な栄養素です。今日のアイアン食材は「たまご」「こうやどうふ」「こまつな」です。
22金	【ふくどんけんこんだて】 とりのてりやきどん ひじきサラダ みだくさんみそしる	とりにく ツナ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	615 28.1 18.1 82.6 2.6	福井の「井」という漢字の中に点を打って福井県です。井で福井を元気に、また県外にもアピールしようというプロジェクトが福井で行われています。毎月いろんなどんぶりを取り入れていきます。お楽しみに！
23土	カレーライス コールスローサラダ はくとうゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも カレー ルウ ゼリー	なたねあぶら	642 18.8 17.3 102.2 2.9	みなさんは、口に食べ物を入れてから、何回ぐらいかんで飲み込んでいますか？消化をよくするため、歯の健康のためにも、よくかむことはとても大切です。また、生活習慣病の予防にもつながります。普段から、よくかむ！ことを意識して食事をしましょう。
25月	振替休日								
26火	コッペパン ポークチャップ シャキシャキポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン きゃべつ しめじ	パン さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら	674 29.8 20.6 66.8 3.8	手洗いはしっかりとできていますか？水でさっと洗うだけでは、手のしわにひそんでいたバイキンが表に出てくるだけなので、手で食べる時に一緒に口の中へ入ってしまいます。食事の前には、せっけんでしっかりとこすり洗いをしましょう。
27水	ごはん チキンカツ きんぴらごぼう さつまじる	とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう こんにやく だいこん まいたけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう さつまじり	なたねあぶら ごまあぶら ごま	610 21.7 16.3 91.3 1.8	「チキン」は「とり肉」のことですね。今日は福井で育ったにわりのお肉を使いました。県内のスーパーでも福井県産のとり肉はほとんど売られていません。それくらい育てている数はとても少ないです。
28木	【はッピーこんだて】 ごはん いわしのうめじょうゆに だいこんのごまサラダ やさしいそぼろに	いわし あつあげ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにやく しょうが たまねぎ えだまめ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	665 29.6 20.7 86.6 2	歯ッピー献立には、「カルシウム」を多く含む食品やかみごたえのある食品を多く取り入れていきます。カルシウムは骨や歯を作り強くするために欠かせない栄養素です。今日の歯ッピー食材は「いわし」と「あつあげ」です。
29金	昭和の日								

※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。



給食は、みなさんがすくすく成長し、元気に学習したり、運動したりするための栄養がバランスよく入っています。にがてなものもひと口からがんばってみましょう。

～どんな給食が出てくるのかな？～

地元でとれる食べ物をたくさん使っています。

こんぶやかつおぶして、ていねいに「だし」をとっています。

福井県内や地域に古くから伝わる郷土料理や食品が登場します。



今年度も衛生と安全に十分注意し、おいしい給食作りがんばります。ご家庭でも給食のことを話題にいただけたらうれしいです。