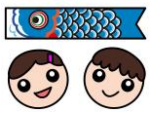
令和４年



5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
2 月	ごはん いわしのカリカリフライ おかかあえ ぶたじる	いわし かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん じゃがいも	なたねあぶら	606 22.3 19.4 82.7 1.7	今月の給食目標は「食事中のしせいに気をつけよう」です。いつもどんなかっこうで食べていますか。学習するときと同じように、いすをひき、背筋を伸ばしてすわりましょう。また、食器を口もとまで運んで食べるなど、見直しましょう。
6 金	ごはん とりのからあげ　2こ はるさめサラダ わかたけじる	とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　にんにく きゃべつ　きゅうり コーン たまねぎ	ごはん かたくりこ こむぎこ はるさめ　さとう	なたねあぶら ごまあぶら	648 23.2 23.1 83.2 2.1	つるつるの食感の春雨は、何からできているのでしょう。お店で売られているものの多くは、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られます。給食の春雨は、緑豆という豆からつくられたもので、春雨のほかにもやしにもなります。
9 月	ウインナーピラフ いろいろやさいのカレースープ フルーツヨーグルトあえ	ポークウインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ　えだまめ きゃべつ　しょうが にんにく　みかんかんづめ ももかんづめ　パインかんづめ	ごはん じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	597 19.4 16.5 83.2 2.8	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、なっとうも発酵食品です。発酵食品は、おなか（腸内）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。
10 火	コッペパン ポークビーンズ こまつなとエリンギのソテー セミノール（みかん）	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　にんにく エリンギ もやし　コーン セミノール	パン じゃがいも ハヤシルウ		726 28.7 22.2 79.5 3.2	「セミノール」はみかんの仲間で、アメリカで生まれました。名前は、その地域にある湖「セミノール湖」からきています。日本には今から６０年くらい前に伝わり、おもに和歌山県や大分県で作られています。
11 水	**【アイアンこんだて】** ごはん　あじフライ ひじきとツナのいために うちまめのみそしる	あじ ツナ　だいず あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん あおねぎ	しらたき コーン たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ　さとう じゃがいも	なたねあぶら	598 23.7 17.5 84.2 2.1	アイアン食材は「あじ」と「ひじき」と「大豆・厚揚げ」です。鉄は、あじのほかに、身の色が赤めのまぐろやかつおにもたくさんふくまれています。皮も一緒に食べれば、頭の働きをよくする効果のあるDHAも一緒にとれますよ。
12 木	ごはん たけのこいりミンチカツ ちくわとやさいのみそあえ けんちんじる	ぶたにく とりにく ちくわ　みそ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのこ　たまねぎ きゃべつ　きゅうり もやし　ごぼう だいこん	ごはん こむぎこ パンこ　さとう さとう	なたねあぶら ごまあぶら	607 23.3 18.9 83.2 2.1	ちくわとかまぼこ、見た目は違いますがどちらも魚のすり身から作られます。では、どちらが先に誕生したのでしょう。正解は、ちくわです。もとは、ちくわがかまぼこと呼ばれていたそうです。
13 金	ごはん ショーロンポー　1～3年生1こ、4年生～2こ のりずあえ しんじゃがのにもの	ぶたにく ツナ とりにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	きゃべつ　たまねぎ たけのこ　しいたけ もやし　しょうが こんにゃく　えだまめ	ごはん はるさめ　こむぎこ さとう　かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	679 24.2 21.1 94.6 1.8	この辺の畑でじゃがいもがとれるのは、今ごろでしょうか。給食ではすでに4月から長崎県でとれた新じゃがを使っています。とれたてのじゃがいもは、ゆでたりふかしたりするだけでおいしく食べられますね。
16 月	ごはん とりにくのレモンに マカロニサラダ さわにわん	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	レモン　きゃべつ きゅうり　コーン 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 マカロニ はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	624 29 17.6 83.8 2.3	さわやかなレモン味のとり肉です。レモンには、お肌をきれいにするビタミンCのほか、このすっぱい味には疲れをとる働きがあります。新年度が始まり疲れもたまっていると思います。果物やお酢などの酸っぱいものを食べるのもいいですよ。
17 火	ソフトめんのミートソースかけ はるやさいのサラダ あじつけこざかな	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム	牛乳 にぼし	にんじん パセリ　とまと スナップえんどう グリーンアスパラガス	しょうが　にんにく たまねぎ コーン きゃべつ	ソフトめん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	662 27.8 21.6 118 3.3	春らしく、スナップえんどうとグリーンアスパラガスを使いました。どちらも春が旬の野菜です。アスパラガスは、今日のグリーンのほか紫や白色のものもあります。スナップえんどうは、さやごと食べることができ、食感も楽しめますね。
18 水	**【はッピーこんだて】** ごはん　あげたこやき　2こ はりはりづけ あげとやさいのキムチいため	たこ あつあげ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん きゅうり　たまねぎ もやし　きゃべつ はくさいキムチ　たけのこ	ごはん こむぎこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	603 22.8 18.9 83 1.8	カルシウムを多くふくむ歯ッピー食材は「切り干し大根・あつあげ・こまつな」です。切り干し大根をしょうゆに漬けたものを「はりはり漬け」といいます。大根を食べた時に「はりはり」と音を立てることからこの名前がついたそうです。
19 木	**【ふるさとこんだて】** たけのこごはん　かますフライ こまつなのそぼろいため とうふのみそしる	うすあげ かます ぶたにく とうふ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	たけのこ ほししいたけ しょうが　こんにゃく えのき　たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ　パンこ かたくりこ	なたねあぶら	622 25.6 21.4 79.5 2.8	福井県産のふるさと食材は、かます・こまつな・青ねぎです。春の食材、たけのこは、すでにお家で味わった人も多いかもしれませんね。竹藪があればたけのこはとれますが、福井県では、越前町で特産物として栽培されています。
20 金	チャーハン ごぼうサラダ ワンタンスープ	ぶたにく たまご ハム とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ　たけのこ ごぼう　きゅうり きゃべつ　コーン ほししいたけ	ごはん こむぎこ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	603 21.8 20.3 80.7 2.1	ごぼうは、春から夏にかけて収穫されるものと、秋から冬にかけて収穫されるものとがあり、一年中出回っています。今とれるごぼうは、新ごぼうとか春ごぼうと呼ばれ、皮がうすくてやわらかく、香りもよいです。
24 火	コッペパン ハンバーグトマトソース ひじきサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり きゃべつ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	621 26 17.7 64.6 4.1	ひじきやわかめは、海そうの仲間です。わかめやひじき、こんぶなど、お家でも食べますか。海そう類には体の調子を整える無機質がたくさんふくまれています。みなさんには進んで食べてほしい食品です。
25 水	ごはん さんまのおかかに しおこんぶあえ きりぼしだいこんのにもの	さんま かつおぶし ぶたにく うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	きゃべつ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ　しょうが	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	662 25.5 21.3 90.4 1.8	今日のさんまは、骨までやわらかく煮てあるので、丸ごと食べましょう。皮ごと、骨ごと食べることで、筋肉や骨を作る栄養素はもちろん、生活習慣病を予防したり、頭の働きをよくする栄養成分も一緒にとることができますよ。
26 木	ごはん はるまき だいずもやしのナムル きゃべつのはっぽうさい	ぶたにく ハム いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいずもやし にんにく　しょうが きゃべつ　たまねぎ ほししいたけ　たけのこ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	646 22.8 22 87.1 2.2	今日のもやしは、いつものもやしと違い、お豆がついていますね。いつものもやしは、緑豆を発芽させたもので、今日のは大豆を発芽させたものです。今日はコリコリしたお豆の食感も楽しみましょう。
27 金	**【ふくどんけんこんだて】** さんしょくそぼろどんぶり ほうれんそうのおひたし きのこのみそしる	たまご　とりにく ぶたにく かつおぶし うすあげ　みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	えだまめ　しょうが もやし　きりぼしだいこん たまねぎ　えのき ひらたけ　まいたけ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	637 27.6 21 81.5 2.6	今日は、3種類のきのこをみそ汁に入れました。その3種類の名前は分かりますか。えのき・ひらたけ・まいたけです。この3つとも福井県内で栽培されています。まいたけは、九頭竜まいたけという福井のブランド食材です。
30 月	ごはん ぶたにくコロッケ もやしのゆかりあえ ホイコーロー	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし　きゅうり しそ　きゃべつ たまねぎ　にんにく しょうが　ほししいたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ　パンこ かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	626 21.3 19.2 90.2 1.9	ゆかりあえは、人気メニューにあがる一品です。ゆかりは、梅干しと一緒につかっている「赤しそ」です。紫色で、鮮やかな色づけに使われます。緑色の青じそもあります。香りがよく、そうめんなどの薬味としてよく食べられます。
31 火	ごはん あつあげのカレーに きゃべつとささみのごまサラダ あおうめゼリー	あつあげ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ　さとう ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	666 23 20.4 96.7 2.4	福井県は、油揚げの消費量が全国第１位です。わたしたちにはなじみの深い食材ということです。お家でよく食べますか。汁ものや煮物、混ぜごはんの具など何にでも合い、味もよく、栄養も豊富にふくまれています。

※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。