令和２年

11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 「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！
2 月	ごはん メギスフライ もやしときゅうりのあえもの あつあげとやさいのにもの	メギス あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし　きゅうり こんにゃく　ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	636 28.4 20.3 82 1.4	魚は福井でとれた「めぎす」です。三国町では、これを塩ゆでして食べる「しおいり」という郷土料理があります。新鮮な魚だからこそできる料理です。身が透き通って見える細い魚です。お店の魚売り場で探してみてくださいね。
4 水	わふうみそチャーハン さつまいもとかきのサラダ ごもくスープ	ぶたにく うすあげ みそ ハム　とりにく	牛乳 ヨーグルト	あおねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ きゅうり　かき きゃべつ	ごはん さつまいも はるさめ	バター ノンエッグマヨネーズ	612 22.7 20.7 81.2 2.1	柿は、福井県特産の「越前柿」です。種がなく四角いのが特徴で、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個も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。
5 木	ごはん にくだんご ひじきのサラダ はくさいとこかぶのクリームに	とりにく ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん みずな こかぶのは	もやし　はくさい こかぶ たまねぎ ひらたけ	ごはん さとう じゃがいも こめこ	ごまあぶら バター	668 26.9 19.4 84.9 3.1	こかぶがおいしい季節です。三国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。
6 金	【はッピーこんだて】 ごはん　さばのしょうがに かみかみあえ さつまじる	さば さきいか ぶたにく うすあげ　みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ　しょうが きりぼしだいこん きゃべつ　だいこん えのき	ごはん さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	689 25.9 23.8 88.3 2.7	今日は「歯ッピー献立」です。歯ッピー食材は、サラダの切り干し大根と小松菜とさきいかです。切り干し大根と小松菜にはカルシウムがたっぷり含まれています。そこへ、かみごたえアップに、さきいかを加えました。今日もよくかんで食べましょう。
9 月	ごはん ポークぎょうざ　2こ バンサンスー マーボーだいこん	ぶたにく ハム　たまご とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし　きゅうり にんにく　しょうが だいこん たまねぎ	ごはん ぎょうざのかわ はるさめ さとう　かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	694 23.4 25.5 83.3 2.2	福井県のブランド牛の名前を知っていますか？そう「若狭牛」ですね。では、福井県のブランド豚の名前は何でしょう？　　正解は「ふくいポーク」です。今日はその福井ポークを使ったぎょうざです。生産者も少ないので、とても貴重となっています。
10 火	ごはん とりにくのかんこくふうからあげ　2こ のりずあえ とんじる	とりにく ツナ ぶたにく うすあげ　みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが　にんにく もやし　はくさい たまねぎ　だいこん えのき　ごぼう	ごはん こめこ かたくりこ さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	688 29.2 27.6 77.2 2.1	給食で使っている「みそ」は、坂井市産の大豆を原料に、丸岡町で作られているものです。みそ汁の色が６月と比べると、どんどん濃くなっていることに気づいている人はいますか？これは、発酵が進んで熟成されているということです。
11 水	カレーピラフ やさいのスープに 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 ブロッコリー パインかんづめ　ももかんづめ　みかんかんづめ	たまねぎ　えだまめ にんにく　きゃべつ ひらたけ　だいこん	ごはん じゃがいも	オリーブオイル	619 21.9 16 94.9 2.5	煮物に入っているきのこの名前は何でしょう？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。福井県ではこのほか、えのき、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。
12 木	あぶらげごはん あかがれいのいそベフライ こかぶのゆかりあえ のっぺいじる	あつあげ あかがれい とりにく	牛乳 あおのり	こかぶのは にんじん	こかぶ　はくさい しそ　だいこん ねぎ　こんにゃく ほししいたけ	ごはん　さとう こむぎこ　パンこ さといも かたくりこ	こめあぶら	588 25.5 17.8 69.4 2.9	今日の食材の中で、福井でとれた地場産物はどれでしょう。正解は、米、赤がれい、こかぶ、さといも、ねぎです。あぶらあげも福井県でとれた大豆で作ってもらっています。たっぷり地場産と郷土料理で、ほっこりした気分になってほしいです。
13 金	ごはん だいこんとぶたにくのみそに うちまめいりさといもサラダ りんご	ぶたにく みそ だいず ハム	牛乳	にんじん	だいこん　しょうが たけのこ　えだまめ きゅうり　コーン りんご	ごはん さとう さといも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	647 23 20.5 89.7 1.8	大野市や勝山市でたくさん作られているさといもは、身がしまっていて、煮くずれしにくく、味が良いのが特徴です。煮物のほか、コロッケや炊き込みご飯などでもおいしいですが、今日はサラダにしてみました。お味はいかがですか。
16 月	ごはん さごしのばいにくソースあえ ツナサラダ しらたまスープ	さごし ツナ とりにく	牛乳	にんじん	うめぼし　きゃべつ きゅうり はくさい　たまねぎ ひらたけ	ごはん かたくりこ さとう しらたまもち	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	653 24.2 21.1 87.1 3.1	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、嶺南の若狭町です。若狭町で作られている梅は、たっぷりと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。
17 火	コッペパン ポークフランク リヨネーズポテト やさいスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら バター	684 26 29.2 57.7 4	リヨネーズポテトとは、フランスのリヨン地方の料理で、薄切りのじゃがいもとたまねぎを炒め合わせた料理です。似たような料理にジャーマンポテトがありますが、これはじゃがいもをメインに使ったドイツの家庭料理からきているものです。
18 水	こしのルビーいりハヤシライス うららのビーンズサラダ きっかみかん	ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく　しょうが　たまねぎ まいたけ　グリンピース コーン　きゅうり　きゃべつ うめぼし　らっきょう　みかん	ごはん ハヤシルウ	なたねあぶら	609 20.4 18 90 2.6	サラダは「うららのドレッシング」であえました。これは、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。
19 木	【アイアンこんだて】 ごはん　なっとう こまつなサラダ カレーおでん	なっとう ハム　とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ コーン だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	681 29.2 22.6 87.4 2.2	福井県でとれた大豆で作ったなっとうです。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つくられています。
20 金	【ふくどんけんこんだて】 まいたけいりぶたどん やさいのうめおかかあえ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ　みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　ねぎ まいたけ　こんにゃく きゃべつ　きゅうり うめぼし	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	586 25.5 15.8 83.1 2.8	今が旬のまいたけをたっぷり使った豚丼です。まいたけは、大野市で栽培され「くずりゅうまいたけ」というブランド名で出回っています。くずりゅうとは地名です。九頭竜駅は、恐竜の動くモニュメントがあることで有名ですね。
24 火	【わしょくのひ＆ふるさとこんだて】 ごはん さわらのいそべてんぷら さといものころに うちまめじる　　かんじゅくうめゼリー	さわら だいず あつあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん はくさい ひらたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう ゼリー	こめあぶら	686 22.7 21.9 80.9 1.8	今日は「いいにほんしょく」のごろ合わせで、「和食の日」です。今日も地場産食材をたっぷり使い、和食の基本である「だし」を味わえる献立にしました。給食の和風の汁物は、２種類の材料を煮出したあわせだしを基本に作っています。何と何でだしをとっているでしょうか。よーく味わってみてください。
25 水	ソフトめんきのこのミートソースかけ はくさいのコールスローサラダ むしさつまいも	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが　にんにく たまねぎ　ひらたけ まいたけ　はくさい きゅうり　コーン	ソフトめん ハヤシルウ かたくりこ さつまいも	なたねあぶら	662 25.5 18.9 127 3	今日のミートソースには越のルビーを入れました。越のルビーは、完熟で収穫するので、色はルビーのような輝きをもった赤色で、味はフルーツのようにとても甘いのが特徴です。越のルビーのコク、感じられますか。
26 木	ごはん いりどうふ ほうれんそうサラダ てづくりふりかけ　　ヨーグルト	たまご　とりにく ぶたにく　とうふ うおそうめん かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが　たまねぎ ほししいたけ ねぎ　コーン きゃべつ	ごはん さとう かたくりこ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	682 29.6 22.2 79.9 2	カルシウムたっぷりのふりかけ。ちりめんじゃこ、かつお節、ごま、やきのりとお家にある調味料で簡単に作ることができます。天然の素材だけで作ったふりかけは、素朴でやさしいうま味を感じられる一品です。朝ごはんにもピッタリですよ。
27 金	あおだいずごはん まだいのフライ　　らっきょタルタルソース おおむぎいりミネストローネ	あおだいず まだい たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	らっきょう　きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	ごはん こむぎこ　パンこ おおむぎ マカロニ	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	664 25.5 24.5 81.5 2.6	福井の高級ブランド食材「まだい」の登場です。天然ものはもちろん、嶺南の敦賀市などで養殖されています。坂井市の伝統野菜であり、特産品である「らっきょう」入りのタルタルソースといっしょに、今日も味わって食べてくださいね。
30 月	ごはん わかさぎゅういりコロッケ じゃことこかぶのいためもの みだくさんじる	ぎゅうにく あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こかぶのは にんじん	たまねぎ　こかぶ きゃべつ　レモン だいこん　ねぎ はくさい　えのき	ごはん こむぎこ　パンこ	こめあぶら ごまあぶら	611 20.2 20 71.9 1.9	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した。このひとくちメモでも紹介していますが、みなさんは、福井の特産物をいくつ言えますか？味わいながら、この福井県でとれる農林水産物をしっかり体で覚えていきましょう。

※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。