



12月 こんだて よていひょう

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	肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	いろ 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 種実類など		「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！
1	ごはん いわしのみそに こんにやくのいために わふうミネストローネ	いわし みそ うすあげ とり	牛乳	にんじん いんげん みずな	こんにやく ぜんまい たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら	585 24.1 16 83 2.1	ほねまでやわらかく煮たいわしは、まるごと食べましよう。まるごと食べると、成長期に特にたくさん必要な、たんぱく質や鉄分、カルシウムをしっかりとることができます。また、魚の皮と身の間には、健康により栄養成分もつまっていますよ。
2	ごはん ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ ふゆやさいのこめシチュー	たまご とり	牛乳	ほうれんそう にんじん こかぶのは	きゃべつ きゅうり はくさい こかぶ しめじ コーン	ごはん さとう じゃがいも こめ	なたねあぶら バター	633 21.3 21.3 86.6 1.7	シチューに入っている旬の冬野菜は、はくさい、こかぶ、にんじんです。旬の野菜は、おいしい上に、ほかの時期に比べ、栄養もたくさん入っています。今日は、こかぶの葉っぱも一緒に入れて、カルシウムもさらにアップしています。
3	ごはん さわらのカレーふうみフライ ひじきサラダ さつまいものちくぜんに	さわら とり	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	きゃべつ しょうが こんにやく たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら	685 23.7 21.9 87.8 1.8	給食でよく登場するひじきには、鉄やカルシウムなど成長期のみなさんの体に必要な栄養素がたくさんふくまれています。日本には、縄文時代からあった食材で、徳川家の時代には、今のように、あえ物や煮物で食べていたそうです。
4	ごはん キムチなべふう はるさめのあえもの きんときまめのあまに	ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい だいこん もやし きゃべつ きゅうり コーン	ごはん はるさめ さとう きんときまめ	ごまあぶら	596 23.5 14.4 90 1.8	金時豆は大豆と違い、ほくほくした食感が特徴です。金時豆には、今日の赤紫色と白色のものがあります。どちらも、煮豆や洋風の料理のほか、お菓子の甘納豆にも使われます。また、白色のものは、和菓子のあんに使われていますよ。
7	【はッピーこんだて】 ごはん さばのおろしかけ ごまあえ こうやどうふのもの	さば とり こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	だいこん もやし はくさい たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	717 27.8 26.4 89.1 2	歯ッピー食材は、こまつなと高野豆腐です。高野豆腐は、大豆から豆腐を作り、その豆腐を凍らせたあと、乾燥させることでできあがります。スポンジ状の細かい穴ができることで、おいしいおだしをたっぷり吸うことができます。
8	コッペパン ビーフシチュー(わかさうし) カラフルサラダ バナナ	ぎゅうにく ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン バナナ	コッペパン ハヤシルウ	なたねあぶら	697 27.3 24.5 72.4 4	今回は、若狭牛をビーフシチューでいただきます。前は牛丼でいただきましたね。では、若狭牛クイズです。若狭牛は、福井県内のどこで一番たくさん育てられているでしょう。答えは、私たちの住む坂井市です。
9	ごはん にこみハンバーグ こふきいも やさいたっぷりスープ	とり ぶたにく ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん こかぶのは	たまねぎ だいこん はくさい こかぶ	ごはん さとう じゃがいも		622 21 17 93.8 2.8	じゃがいもにもたくさんの種類があり、給食でいつも食べているものは「だんしゃく」といいます。お店で売られているほとんどもこれです。ホクホクした食感で、煮崩れしやすいので、粉ふきいもやコロッケ、ポテトサラダにおすすめの種類です。
10	【アイアンこんだて】 にんじんツナごはん さといもコロッケ こまつなのおひたし かぶとあげのみそしる	ツナ とり あつあげ みそ かぶとあげのみそ	牛乳	にんじん こまつな こかぶのは	しょうが えだまめ たまねぎ もやし きりぼしだいこん こかぶ はくさい	ごはん さとう こむぎこ パンこ さといも	ごま こめあぶら	641 23.5 21.3 86 2.6	アイアン食材は、ツナとこまつなとあつあげです。こまつなに似た野菜もたくさんありますが、こまつながどんな野菜かわかりますか？給食では調理してしまつてわからないので、買物に出かけたときなどに、そのすがた形を観察してみてくださいね。
11	ごはん あげしゅうまい 2こ チンゲンサイのこうみあえ あげとやさいのみそいため	ぶたにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゃべつ しょうが たまねぎ はくさい もやし たけのこ	ごはん しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま なたねあぶら	633 23.5 21.1 84.7 1.8	しゅうまいとぎょうざでは、具をつむ皮の形が違います。ぎょうざの皮は丸です。では、しゅうまいの皮はどんな形でしょう？正解は、四角です。同じく四角い皮で具をつむ料理に、春巻きがありますよ。
14	ごはん とりのからあげ 2こ こかぶのそくせきづけ ぼっかけじる	とり あつあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	こかぶのは にんじん あおねぎ	しょうが にんにく こかぶ きゃべつ ごぼう だいこん こんにやく	ごはん かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら こめあぶら	645 24.3 24.4 78.1 1.8	今日の給食の中で、おもに体をつくる赤色のグループの食べ物はいくつあるでしょう。正解は、牛乳、とり、こかぶ、あぶらあげ、かつおぶし、そしてこんぶの5つです。肉、魚、たまご、大豆・大豆製品、海そう類が、おもに体をつくる赤色のグループです。
15	ごはん さんまのおかか マカロニサラダ やさいのうまに	さんま かつおぶし ハム みそ あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	コーン きゃべつ きゅうり ごぼう たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにやく	ごはん スパゲッティ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	694 24.7 24.1 92.8 1.7	今日の給食の中で、おもに体を動かすエネルギーとなる黄色の食べ物はいくつあるでしょう。正解は、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいもです。あと、目には見えますが、さとうも、おもに体を動かすエネルギーとなる黄色の食べ物です。
16	ソフトめんちゃんぽんふう だいこんサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく いか えび ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん みずな	はくさい たまねぎ もやし だいこん ほししいたけ みかんかんづめ おうとうかんづめ バインかんづめ	ソフトめん かたくりこ さとう	ごま ねりごま ごまあぶら	612 27.8 14.4 122 2.5	ちゃんぽんとは、様々なものを混ぜることを表す言葉で、たくさんの食材を混ぜた各地の郷土料理のことをいいます。中でも、肉、魚介類、野菜にきのこ、色んな食材の入っためん料理の「長崎ちゃんぽん」がとて有名です。
17	【ふるさとこんだて】 さといもごはん あかがれいのフライ ごんざ きのこのみそしる	とり あかがれい ちくわ だいず あつあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん ほししいたけ たまねぎ えのき ひらたけ	ごはん さといも こむぎこ パンこ	こめあぶら	612 26.9 17.7 83.9 3.4	「さといもごはん」と「ごんざ」は郷土料理です。ごんざは、こ坂井地区に古くから伝わる打ち豆と大根の煮物のことです。ごんざぶろうという人が作ったことから、この名前がついたともいわれています。打ち豆が香ばしいですね。
18	ごはん はるまき だいずもやしのナムル ワナンタスープ みかんゼリー	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいずもやし きゅうり きゃべつ たけのこ ほししいたけ	ごはん はるまきのかわ さとう ワナンタ ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	654 19.1 20.9 94.8 2.2	「なま春巻き」という料理名を聞いたことはありませんか？半透明の皮で野菜などを巻いて作るベトナム料理です。春巻きの皮は小麦粉で作られています。生春巻きの皮は「ライスペーパー」といい、お米の粉で作られています。
21	ごはん ちくわのゆかりあげ 2こ れんこんのきんぴら かぼちゃのそぼろに	ちくわ ぶたにく とり	牛乳	にんじん かぼちゃ	しそ れんこん ごぼう こんにやく しょうが たまねぎ グリーンピース	ごはん こめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	672 21.9 16.9 104 2.3	今日は冬至です。冬至の朝には、かぼちゃとあずきを煮た「冬至なんきん」を食べる風習があります。また、「ん」のつく食べものを食べると運がよくなるともいわれています。そこで、なんきんのほかに「ん」のつく食べものを入れました。
22	カレーライス ビーンズサラダ あじつけこさかな	とり だいず ハム	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 コーン きゃべつ	ごはん じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	661 25 18.8 95.6 3	おかしを食べるときにも、自分のよりよい成長を考えて選ぶことができるとよいですね。たとえば、骨を強くするために、カルシウムがとれる小魚類や乳製品を選んだり、歯の健康のために、かみごたえのあるスルメやおせんべいを選んだり。
23	【ふくどんけんこんだて】 おやこどんぶり はりはりづけ じゃがいものみそしる	とり たまご うすあげ みそ	牛乳	にんじん みずな こまつな	たまねぎ きゅうり ほししいたけ きりぼしだいこん	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	ごま	579 23.5 15.5 83.3 2.1	どんぶりものは、とくによくなることを意識しましょう。切り干し大根などの野菜はかみごたえがありますね。これは、食物せんいという栄養成分が入っているから、かぜやインフルエンザに対する抵抗力をつけるために大切な成分です。
24	やさしいピラフ チキンナゲット 2こ はくさいスープ クリスマスデザート	とり ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ しめじ はくさい	ごはん こむぎこ ケーキ	バター こめあぶら	673 23 28.3 78.9 2.8	クリスマスケーキといえば、フランスでは、木の切り株のような形をしたロールケーキが一般的で、名前をブッシュ・ド・ノエルといいます。ドイツでは、シュトレンというドライフルーツがたくさん入ったパンのようなお菓子が一般的です。
25	ごはん さばのたつたあげ おかかあえ みだくさんじる	さば かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ もやし だいこん ごぼう はくさい しめじ	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら	626 22.4 25.1 74.9 1.8	いよいよ、冬休みに入りますね。寒い冬も元気に過ごすためには、いつも通りの規則正しい生活と食事が大切です。朝ごはんは必ず食べる、野菜は毎食食べるなど、食事においてむとつ、めあてをもって過ごしましょう。

※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。