



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 もとになる食品		おもに体のちようしを とどめる食品		おもにエネルギーの もとになる食品			
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	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! 「歯っぴー献立の日」に登場!	
1	【アイアンこんだて】 ごはん にくじゃが きりぼしだいこんサラダ ミディトマト	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ごまつな とまと	たまねぎ こんにやく グリーンピース きゃべつ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	580 21.2 13.2 89.5 1.5	今日のミディトマトは丸岡町でとれたものです。トマトには「うまみ」成分がたっぷりふくまれています。そのまま食べるほかに、煮物やソースなどに使うとうまみがアップしてさらにおいしくなりますよ。
2	うちまめチャーハン チンゲンサイのスープ おこめのムース	ベーコン だいず ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし しめじ	ごはん おこめのムース	ごまあぶら	614 20.6 23.1 71.5 1.9	打ち豆は、水に浸した大豆をつぶして乾燥させたものです。大豆は「畑の肉」といわれます。それは、大豆は畑でとれる植物だけど、肉と同じくらい体を作る栄養をたくさんふくんでいるからです。
3	ごはん にくだんご はっぼうさい カリカリにぼし	とりにく ぶたにく いか	牛乳 にぼし	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	595 27.9 15.1 86.3 1.6	煮干しは、みなさんに食べてほしい食品のひとつです。大きくなる体を強くなるために必要な栄養素がたくさんつまっています。おうちでもおやつとして進んで食べましょう。
6	ごはん えだまめしゅうまい(1~3年1こ、4年~2こ) ちゅうかふうサラダ マーボーなす	さかなすりみ ハム みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ きゅうり きゃべつ もやし にんにく しょうが たまねぎ なす	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	684 25.5 24.2 88.4 2.3	なすは、日本では奈良時代から食べられてきました。種類もたくさんあり、よく目にする長い卵形のほかに、実が20cm位と細長い「長なす」、丸い「丸なす」、ひとロサイズの「小なす」や、皮が黄緑や白いものもありますよ。
7	【たのびたこんだて】 ようふうちらしずし ほしのハンバーグ けんちんじる きらきらもち	ハム とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん あおねぎ	コーン きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん みかんかんづめ	ごはん きらきらもち	ごま	678 26.2 20.6 95.1 2.3	夏になるとよく食べる「そうめん」。実は七夕に食べる行事食でもあります。そうめんを夫の川に見立てています。冷たいそうめんは、つるつるとごしちもよく、夏にピッタリの食材ですね。
8	【はっぴーこんだて】 ごはん ウィンナーたまごまき ごまつなとひじきのサラダ パンプキンポタージュ	ウィンナー たまご ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん パセリ かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	ごはん こめこ	なたねあぶら バター	676 21.3 24.5 88.8 2.8	はっぴー食材は「ごまつな」と「ひじき」です。みなさん、「ほうれんそう」と「ごまつな」を見分けることができますか?茎の太さや葉っぱの厚み、形などに違いがありますよ。
9	ごはん しいらのチリソースあえ だいこんのごまサラダ まめまめスープ	しいら だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま	662 27.6 23.9 80.8 2.1	給食によく登場する大豆。大豆には、成長期に特にたくさん必要になる栄養素や生活習慣病を防ぐ効果をもつ成分がたくさんふくまれています。今日は黄大豆と青大豆を使っています。味の違い、分かりますか。
10	ごはん ぶたにくのしょうがやき のりずあえ きのこのみそしる	ぶたにく ツナ あつあげ みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが もやし まいたけ えのき ひらたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	614 26.7 18.3 83 2.1	しょうがはわき役のような食材ですが、実はたくさんパワーをもっています。その香りやからみの成分で、肉や魚のくさみを消して料理をよりおいしくするだけでなく、体のつかれをとったり、血行をよくするパワーもありますよ。
13	【アイアンこんだて】 ごはん さばのしおやき ごまずあえ とりごぼうじる	さば うすあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	きゃべつ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら	614 24 23.6 72.9 1.7	アイアン食材は「さば」と「ごまつな」です。鉄分は、魚の血合いという部分に特に多くふくまれています。さばの他、あじやさんま、ぶりなどにも多いです。野菜の中では、ごまつなのように色の濃い野菜に多いです。
14	コッパバン ビーフコロッケ チンゲンサイのいためもの とまとたまごのあじわいスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん とまと パセリ	たまねぎ もやし きゃべつ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら なたねあぶら	652 24.4 26.7 59.5 3	スープは、県内のシェフとの共同開発メニューです。コンソメスープですが、昆布でとっただしも入れます。トマトにもうまみ成分がたっぷりふくまれているので、うまみのトリプル効果で、味わいスープという名前になりました。
15	ごはん すぶた ささみとやさいのごまサラダ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	663 25.1 20.1 93.1 1.9	暑い夏にお酢を使った料理は、食欲を高めて、食べたあともさっぱりしますね。お酢のすっぱい成分には、疲れた体を早く元気にしてくれるパワーがあります。夏の暑さで疲れやすい体にぴったりの調味料です。
16	さんしょくそぼろどんぶり こうみあえ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく たまご みそ あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな あおねぎ	しょうが もやし グリーンピース きゃべつ たまねぎ しめじ	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	620 25.7 20.8 79.4 2.5	ごはんの中に米以外のものが混ざっていることに気がつきましたか。この茶色の筋の入った粒は、六条大麦です。六条大麦は、福井県が生産量全国第1位です。麦茶のほか、料理に使って食べられます。
17	なめし だいずとえびのあげに やさいたっぷりちゅうかいため ブルーベリーゼリー	あまえび だいず ぶたにく	牛乳	あおな にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん かたくりこ さとう ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	653 24.4 19.7 91.7 2.3	給食ではできるだけ地元でとれたものを使うようにしていますが、みなさんのお家ではどうですか?お家の畑でとれた野菜だったり、お取り寄せの食べ物だったり、どこで作られたものなのか、理解して食べるとよりおいしく感じられますよ。
20	【ふるさとこんだて】 ひじきごはん とびうおのいそべフライ うららのドレッシングサラダ うちまめじる	とりにく とびうお ハム だいず あつあげ みそ	牛乳 ひじき あおのり わかめ	にんじん ごまつな	えだまめ ほししいたけ きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ うめ らっきょう	ごはん さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら なたねあぶら	643 29.4 18.8 77.2 2.8	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。太字になっている食材が地域でとれた食材です。「打ち豆汁」は郷土料理です。
21	ごはん はるまき チンジャオロースー ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ ほししいたけ	ごはん こむぎこ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	609 22.1 19.8 83 1.9	ピーマン、なす、トマトなど、夏の強い日差しの中でも元気に育つ夏野菜には、その環境から自分を守るための成分がたくさん入っています。夏には夏野菜を食べ、私たちもそのパワーをもらいましょう。
22	ごはん ちくわの2しよあげ(あおのり・カレー) もやしのゆかりあえ きりぼしだいこんのもの れいとうパン	ちくわ うすあげ ぶたにく	牛乳 あおのり	さやいんげん	きゅうり もやし しそ たまねぎ きりぼしだいこん しょうが パインかんづめ	ごはん こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら なたねあぶら	687 25.3 17.7 104 2.6	切り干し大根は、この名前の通り、せんぎりにした大根を生干したもので、水に浸すだけですぐ2倍えます。生の大根と比べるとカルシウムは約20倍、鉄は約50倍と栄養素の量もグリーンとアップしたすぐれた食材です。
27	ごはん きゃべついろメンチカツ おかかあえ かぼちゃのみそしる みかんゼリー	ぶたにく とりにく うすあげ みそ かつおぶし	牛乳	ごまつな かぼちゃ にんじん	きゃべつ たまねぎ もやし ねぎ しめじ	ごはん こむぎこ パンこ さとう ゼリー	こめあぶら	656 19.7 18.6 87.5 2.1	かぼちゃは夏に収穫される「色のこい野菜」のひとつです。色のこい野菜には「ベータカロテン」というオレンジ色の成分がたくさん入っています。この色の成分が、日焼けによる体への害を防いだり、目の動きを助けたりしてくれますよ。
28	キーマカレー フルーツサラダ きなこだいず	とりにく ぶたにく だいず きなこ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり みかんかんづめ パインかんづめ	ごはん カレールウ さとう	なたねあぶら	669 23.6 22.5 91 2.7	きなこは、何からつくられるでしょう? 正解は「大豆」です。大豆をじっくり煮て、すりつぶしたものです。大豆からは、いろいろな食品ができます。みなさんは、いくつ知っていますか?
29	コーンピラフ チキンナゲット 2こ やさいスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	コーン たまねぎ えだまめ しめじ きゃべつ	ごはん こむぎこ さつまいも	なたねあぶら こめあぶら	627 21.9 20.8 85 3.2	ピラフに入っているえだまめやコーンは、夏が旬の食べものです。えだまめは、ある植物が完全に熟す前に収穫して食べられています。では、完全に熟したら何になるでしょう? そう、正解は「大豆」です。
30	ごはん とりにくのごまからめ 2こ そくせきつけ ごもスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん かたくりこ こめこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	585 26.1 16.2 80.8 1.9	夏休み中も、毎回の食事で野菜をそろえて食べましょう。野菜は体の調子を整えるために欠かせません。給食のように、色の濃い野菜とその他の野菜などいろいろな種類を食べることを心がけましょう。
31	スタミナどん ぼっかけじる ガリガリくんアイス(ぶどう)	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳	にら にんじん あおねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ ごぼう こんにやく	ごはん かたくりこ かきごおり	ごまあぶら	567 21.1 14.8 84.4 1.5	今日で1学期の給食は終わります。いよいよ夏休みですね。休みに入っても、早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう。また、水分もしっかりとって、夏休みも元気に過ごしましょう。

※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。