



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 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 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	にく さかなたまご 肉・魚・卵 大豆・豆製品	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	いろ やさい 色のこい野菜	やさい そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	こくろい ろい 穀類・いも類 さとうなど	あぶら 油類 しじつ 種類など		「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！
18	なつやさいのカレーライス カラフルサラダ ももゼリー	ぎゅうにく	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす しょうが にんにく きゅうり きゃべつ コーン りんご	ごはん さとう おおむぎ じゃがいも カレールウ ゼリー	なたねあぶら	700 18.9 22.5 104 2.7	2学期最初の給食は、夏にとりたい栄養のつまった夏野菜のカレーです。明日からも、早ね・早起き・しっかり朝ごはんの規則正しい生活リズムで体調を整えて登校しましょう。そして、給食もしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。
19	【ふるさとこんだて】 あぶらげごはん ピーマンのにくづめフライ おひたし ひやしそうめんじる	あつあげ ぶたにく かつおぶし かまぼこ	牛乳	ピーマン こまつな あおねぎ にんじん	たまねぎ もやし きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん さとう そうめん	こめあぶら	630 23.7 19.9 85.6 3.5	あぶらげごはんは、郷土料理の中でも人気のある料理ですね。あまくどく煮たあげを、だししょうゆで炊いたごはんに入れてつくります。また、福井県の特産品にピーマンもあります。丹生郡（にゅうぐん）でとれることから、その名前を「ニューピーマン」といいます。
20	ごはん ショーロンポー きゅうりのちゅうかづけ やさいのオイスターソースいため プリン	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ もやし きゃべつ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ プリン	ごまあぶら なたねあぶら	660 24.1 19 81.3 1.5	夏休み中、野菜も毎日しっかり食べていましたか。野菜は体の調子を整えるために欠かせません。毎回の食事で、給食に登場する分くらいは食べましょう。また、種類も多い方がよいですよ。今日は7種類使っています。
21	【アイアンこんだて】 ごはん さばのセサミケチャップソース しらたきのつるつるいため うちまめじる	さば ベーコン うちまめ うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しらたき もやし コーン きゃべつ たまねぎ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	702 24.2 30.2 80.4 2.2	アイアン食材は「さば」です。鉄は、さばのほかにも、来週登場する「いわし」や身の色が赤めのまぐろやかつおなどに多く含まれています。また、鉄のほかに、頭の働きをよくしたり、生活習慣病の予防に効果のあるDHAやEPAもたくさん入っていますよ。
24	ごはん ぶたのかくにふう はりはりづけ チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	ぶたにく うすらたまご とりにく	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく こんにやく きゅうり きりぼしだいこん もやし しめじ たまねぎ	ごはん くらざとう かたくりこ さとう ゼリー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	658 27.7 21.3 87.3 1.7	ぶどうの品種はとて多く、世界では1万種以上、日本でも60種類ほど栽培されているそうです。粒の大きさもいろいろありますが、皮の色によっても「黒系」「緑系」「赤系」に分けられます。みなさんは、どんなぶどうを食べましたか？
25	じゃこいりゆかりごはん ぼっちゃんかぼちゃコロッケ ひじきのいために とんじる	うすあげ ぶたにく みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ひじき	しそこんにやく えだまめ しょうが またけ たまねぎ きゃべつ しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごま こめあぶら なたねあぶら	644 22.5 20.5 90.5 2.9	かぼちゃは「ベータカロテン」という栄養素がたくさん入っているのが特徴で、日焼けによる体への害を防いでくれたり、目の働きを助けてくれたりします。今日のコロッケは、福井県でとれた小さめで身のしまった「坊ちゃんかぼちゃ」でつくりました。
26	【はっぴーこんだて】 ごはん とりのてりやき きゃべつとコーンのソテー あつあげのもの	とりにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし きゃべつ コーン たまねぎ こんにやく たけのこ グリーンピース	ごはん さとう	バター	627 24.7 19.1 84.2 1.6	ほねを作り、強くする歯っぴー食材は「あつあげ」です。あつあげは、大豆からできる大豆製品のひとつですが、大豆はもちろんです、その大豆製品にもほねを作り、強くする栄養素「カルシウム」がたくさん含まれていますよ。
27	ごはん いわしのかばやきふう こうみあえ さわにわん わらびもち	いわし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが きゃべつ もやし えのき ごぼう きりぼしだいこん	ごはん かたくりこ さとう はるさめ わらびもち	こめあぶら ごまあぶら	668 24.1 19.4 95.5 1.7	今日の魚は「いわし」です。給食では、福井県でとれる魚を中心に、いろいろな種類の魚を使います。魚には、肉にはない栄養成分もつまっています。肉と魚、どちらも同じくらい食べることが健康にいい食べ方ですよ。
28	ソフトめんなすとトマトのミートソースかけ フルーツポンチ あじつけこざかな	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく パインかんづめ みかんかんづめ ももかんづめ	ソフトめん ハヤシルウ かたくりこ ゼリー オレンジジュース	なたねあぶら	663 26.1 16.6 131 2.4	夏休み中、お家でもなすやトマトを使った料理がたくさん登場したのではないのでしょうか。みなさんは、どんな料理が好きですか？とまとは生ではもちろんです、火を通すことでうまみがアップします。なすは、油と相性がよいので、揚げ物や炒め物がおいしいですね。
31	ガパオふうライス オムレツ やさいスープ ガリガリくんアイス(ソーダ)	とりにく ぶたにく たこ	牛乳	ピーマン パプリカ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン バジル きゃべつ	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ アイス	ごまあぶら こめあぶら	684 26.3 22.4 91.8 1.9	「ガパオライス」は、タイという国でよく食べられるごはん料理で、日本語で「バジル炒めごはん」と訳すことができます。肉と野菜を炒めて、オイスターソースやナンプラー、バジルをあじをつけ、ごはんにかけて食べます。一緒に目玉焼きがのっていることが多いです。

※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。

2学期が始まりました!!

厳しい暑さが続いているようですが、朝起きられない、体がだるい、などという人はいませんか？まずは、早ね・早起き・朝ごはんのきそく正しい生活リズムで体調をととのえましょう。そして、バランスのよい食事と、こまめに水分補給することを心がけ、暑い夏を乗りきりましょう。



8月31日は
「野菜(831)の日」

体がに必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1食にとりたいた野菜の量は、生野菜なら両手いっぱい分ぐらいです。野菜はゆでたり、いためたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節にとれる旬の野菜をたくさんいただきましょう。

～今月のお米は、「いちほまれ」～

「いちほまれ」クイズ

Q いちほまれが誕生したのはいつ？

ア 平成23年 イ 平成29年 ウ 令和元年

福井県が約6年という年月をかけて開発したお米だよ！

いつもは、坂井市産「コシヒカリ」

「日本一(いち)おいしい
誉れ(ほまれ)高きお米」と
なっほしいという思いが込められています。

