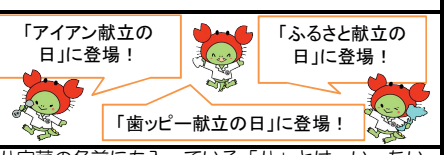
令和２年

９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	あか 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	みどり 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	き 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
1 火	ごはん あげぎょうざ　2こ もやしのゆかりあえ はっぽうさい	ぶたにく いか	牛乳	にんじん	きゅうり　もやし　しそ しょうが　にんにく きゃべつ　たまねぎ ほししいたけ　たけのこ	ごはん ぎょうざのかわ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	596 22.5 18 83.7 1.9	八宝菜の名前にも入っている「八」とは、いったい何を意味するのでしょう。これは、８つの食材を使っているという意味ではなく、たくさんの種類の食材を使っているという意味です。今日は何種類あるか数えてみてくださいね。
2 水	ごはん ポークチャップ きりぼしだいこんのさっぱりあえ おおむぎいりやさいスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　もやし きりぼしだいこん きゅうり　しめじ きゃべつ　ねぎ	ごはん おおむぎ さつまいも さとう　こめこ	なたねあぶら	604 22.2 17.3 87.6 2.1	切り干し大根は、この名前の通り、せんぎりにした大根を干して作ります。切り干し大根は、水に浸すだけですぐに使えます。また、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ーンとアップしたすぐれた食材です。
3 木	まぜこみいなりずし きゃべつとささみのごまサラダ すましじる むらさきいもチップス	うすあげ とりにく とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん あおねぎ	きゃべつ きゅうり えのき たまねぎ	ごはん さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	601 23.2 19.1 82.7 1.9	ささみとは、にわとりのある部分のお肉のことをいいます。鶏肉の中でも一番脂肪が少ないので、あっさりとした肉のうま味が楽しめます。から揚げには、やわらかくて脂肪の多いももの部分を使うなど、料理によって使い分けています。
4 金	ごはん あじのなんばんづけ こまつなのごまあえ じゃがいもとまいたけのみそしる	あじ うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし まいたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	589 23.9 18.4 79.6 2	魚もたくさんの種類がいますが、魚を見れば、その名前が分かりますか？今日の「あじ」の特徴は、尾びれの前にとげのようなうろこが並んでいるところです。このうろこを「ぜいご」といいます。
7 月	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ しゃきしゃきポテトサラダ なすのみそしる	とりにく ぶたにく ハム　みそ うすあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	しめじ　えのき きゅうり　コーン たまねぎ なす	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	639 24.4 20 88.3 2.5	今とれる「秋なす」は、実が引きしまって種も少なくおいしいです。種類もたくさんあり、よく食べる長い卵形のほかに、実が20㎝位と細長い「長なす」、丸い「丸なす」、ひと口サイズの「小なす」や、皮が黄緑や白いものもありますよ。
8 火	**【はっぴーこんだて】** ごはん　いかげそのからあげ おかかあえ じゃがいものにもの	いか とりにく あつあげ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし　たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	こめあぶら	615 27.3 17.3 84.6 1.6	歯ッピー食材は、かみごたえのある「いかげそのからあげ」です。ふだんからあまりかまずに飲み込んでしまっている人は、かむことを意識して食べましょう。よくかむことは、自分の体にたくさんの効果を与えますよ。
9 水	ビビンバ トックスープ なしゼリー	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく　ねぎ ぜんまい　もやし たまねぎ　きゃべつ	ごはん さとう トック　ゼリー	ごまあぶら	621 23.8 16.6 90.9 2	今日は韓国風でまとめてみました。トックとは、韓国のおもちのことです。でも、日本のおもちと違い、伸びませんね。これは、ごはんとして食べているうるち米から作られるからですよ。
10 木	**【アイアンこんだて】** ごはん　さつまいもコロッケ ひじきのサラダ あつあげのキムチいため	ツナ あつあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	きゅうり　コーン たまねぎ　もやし たけのこ はくさいキムチ	ごはん さつまいも こむぎこ　パンこ さとう	こめあぶら なたねあぶら ごま ごまあぶら	671 24.6 22.5 90.4 1.6	アイアン食材のひとつの「あつあげ」。その消費量が全国１位の福井県ですが、みなさんのおうちではどんな料理で食べていますか。味もよくて栄養も豊富なので、給食ではごはんやみそ汁、煮物に炒め物と、何にでも使っています。
11 金	ウインナーピラフ ミネストローネ だいずのじゃこがらめ	ポークウインナー ベーコン だいず	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ　きゃべつ グリンピース にんにく　しょうが	ごはん　マカロニ じゃがいも こめこ　さとう	なたねあぶら オリーブオイル こめあぶら	623 21.2 21.7 82.9 2.7	大豆が「畑の肉」といわれるのは、野菜と同じく畑でとれる植物だけど、肉と同じく体を作る栄養素をたくさんふくむからです。そのため、働きで分けると、肉と同じ赤色のグループに入ります。
14 月	ごはん きのこいりミンチカツ きゃべつのごまずあえ みだくさんじる	ぎゅうにく 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　もやし きゃべつ　ごぼう しめじ　えのき ほししいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	653 22.5 22.6 76.8 1.7	これから冬にかけておいしく出回るきのこ。ミンチカツには、３種類のきのこが入っています。県内でも、福井市や大野市、武生市などでえのきやしいたけ、まいたけ、マッシュルームなど色々な種類のきのこが栽培されています。
15 火	コッペパン ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	きゃべつ　コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう ハヤシルウ	なたねあぶら	696 28.7 25 69.5 2.3	みなさん、毎日食事の前にはしっかり手を洗っていますか？しっかりとは、せっけんでよくこすり洗いし、水でよくすすぐことです。よごれや、体に悪さをするバイキンなどをしっかり落とし、きれいな手で食べましょう。
16 水	ごはん あつあげのカレーに ちゅうかふうサラダ フルーツミックス	あつあげ ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく きゃべつ　もやし パインかんづめ　ももかんづめ みかんかんづめ	ごはん じゃがいも カレールウ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	683 23.8 20 99.5 2.2	大人から子どもにまで愛される味となっているカレー。固形のカレールウのおかげで、カレーライスのほか、色々な料理の味付けも簡単にできます。そんな便利なカレールウが日本で始めて誕生したのは、今から約７０年前です。
17 木	キムタクごはん みそワンタンスープ キャラメルポテト	ぶたにく ベーコン みそ	牛乳	にんじん にら	はくさいキムチ たくあん　きゃべつ たけのこ　ほししいたけ	ごはん　さとう ワンタンのかわ さつまいも	ごまあぶら こめあぶら バター	666 19.7 21.7 95.4 3.1	キムチとたくあんを混ぜたキムタクごはんは、長野県でうまれた給食の人気メニューです。今日のポテトは、８月中旬から収穫が始まった、あわら市特産のあまーい「とみつきんとき」です。
18 金	**【ふるさとこんだて】** ごはん　いわしのうめに スパゲッティサラダ ぼっかけじる　アールスメロン	いわし ハム あつあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	うめ　きゃべつ きゅうり　ごぼう こんにゃく メロン	ごはん スパゲッティ さとう	なたねあぶら	625 25.8 17.1 88 2	ぼっかけ汁は福井の郷土料理、いわしは福井県特産の福井梅の梅干しで煮てあります。梅干しは、魚のくさみをとったり、やわらかくしたりと、味以外のよさもあります。メロンは、坂井市でとれた高級アールスメロンです。
23 水	ごはん しいらのいりだいずあえ ささみのうめサラダ とりにくとこんさいのピリからに	しいら だいず とりにく みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ　きゅうり うめ　にんにく　ごぼう しょうが　たまねぎ だいこん　たけのこ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら なたねあぶら ごまあぶら	655 32.8 17.4 88.3 1.5	今日の魚は、福井でとれた「しいら」という白身の魚です。給食ではたびたび登場しますね。最近はスーパーでもよく見かけますよ。和え物に使う梅干しは福井県特産の福井梅で作ったものです。
24 木	ごはん とりのてんぷら だいずのいそに やさいのみそしる　ミディトマト	とりにく ぎゅうにく だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ トマト	しょうが　たけのこ こんにゃく えだまめ たまねぎ　しめじ	ごはん かたくりこ さとう　こめこ じゃがいも	こめあぶら	627 28.2 16.8 85.9 2	ミディトマトのミディとは、大玉とミニの中間のサイズという意味です。全国的に、これくらいの大きさのトマトをミディトマトと呼びますが、今日のミディトマトは、丸岡町で栽培された福井県特産の「越のルビー」です。
25 金	ソフトめんハヤシソースかけ ツナサラダ ストロベリーゼリー	ぎゅうにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ まいたけ　きゃべつ グリンピース　コーン	ソフトめん ハヤシルウ ゼリー	なたねあぶら ごま	650 24.9 19.3 126 2.6	おにぎりや手巻きずしでも人気の「ツナ」。ツナは、魚のまぐろやかつおから作られます。筋肉、ほね、歯など体をつくるたんぱく質はもちろん、血液をつくる「鉄」もたくさんふくまれていますよ。
28 月	**わかさうし**のぎゅうどん こまつなのおひたし うちまめじる かんじゅくうめゼリー	ぎゅうにく かつおぶし うすあげ うちまめ　みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しらたき　ねぎ もやし　まいたけ だいこん	ごはん さとう さつまいも ゼリー	ごま	631 23.9 17.1 84.8 2.7	福井のブランド牛「わかさうし」の牛丼です。若狭牛は、ここ坂井市で一番たくさん飼育されていますが、なかなか口にすることはできない高級品ですね。３月までにあと２回、違う料理で提供することを考えています。お楽しみに！
29 火	ごはん ささみチーズフライ じゃこサラダ かぼちゃのそぼろに	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	こまつな かぼちゃ	きゃべつ　きゅうり しょうが たまねぎ グリンピース	ごはん こむぎこ　パンこ さとう　かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま	735 29.4 19.8 105 2.3	ちりめんじゃこやしらす干し、煮干しなど、まるごと食べられる魚をお家でもよく食べるという人はいますか。これらの魚には、ほねや歯を作り、強くする栄養がたっぷり入っています。お家でも進んで食べてほしい食品のひとつです。
30 水	ごはん さばのしおこうじやき じゃがいものカレーいため とりごぼうじる	さば ベーコン とりにく	牛乳	いんげん にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	639 23.5 24.1 77.1 1.7	数年前に人気となり、調味料のひとつとして定着してきた「塩こうじ」。この名前の通り、塩とこうじで作ります。こうじは、こうじ菌という細菌を利用したもので、みそやしょうゆなど日本の調味料のほとんどがこれを利用して作られています。



※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。