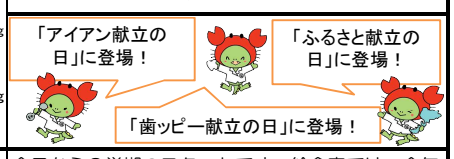
令和３年

１月　よていこんだてひょう

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
5 火	ハヤシライス やさいサラダ だいだいのムース	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　グリンピース マッシュルーム きゃべつ　きゅうり	ごはん ハヤシルウ ムース	なたねあぶら	623 19.7 18.9 92.2 2.8	今日から３学期のスタートです。給食室では、今年も、みなさんの元気のもとになる　おいしい給食づくりにがんばります。みなさんもしっかり食べてくださいね。デザートの「だいだい」とは、玄関のお正月飾りにもなっているくだもののことです。
6 水	ごはん いわしのうめに こまつなのごまあえ きりぼしだいこんのにもの	いわし うすあげ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	649 28.1 17.6 91.3 2	今日の魚はいわしです。いわし、さば、さんまなどには、血液を作る栄養素だけでなく、血液をさらさらにして、いろいろな病気を防ぐ効果のある成分も入っています。お肉とお魚、どちらも同じくらい食べることが健康につながりますよ。
7 木	ごはん すぶた こんにゃくサラダ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ ほししいたけ しょうが　にんにく こんにゃく　もやし	ごはん じゃがいも くろざとう　さとう かたくりこ　こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	646 21.7 19.7 93.1 1.5	こんにゃくは、何から作られるでしょう？答えは、「こんにゃくいも」といういもから作られます。色は白いものや黒いもの、形は平たい板状のものや今日の糸状のもののほか、丸いものもあります。料理によって使い分けて、おいしくいただきましょう。
8 金	ごはん あじフライ ささみのうめマヨあえ おぞうに	あじ みそ とりにく	牛乳	かぶのは にんじん	はくさい こかぶ きゃべつ きゅうり	ごはん こむぎこ　パンこ もち	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	623 22 18.4 88.6 1.6	おぞうには、地域によってもいろいろな特徴があり、もちの形、入っている具、味付けなど様々です。みなさんが食べたおぞうには、どんなものでしたか？おもちは煮ますか？それとも焼きますか？また、どんな具が入っていましたか？
12 火	コッペパン しろみざかなフライ ポテトサラダ はくさいととりにくのスープ	ホキ ハム とりにく とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり　コーン もやし はくさい たまねぎ	パン こむぎこ　パンこ じゃがいも	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	628 25.5 24.9 57.3 2.7	みなさん、正しい手洗いはもうマスターしていますか？いろいろな活動をした後はもちろん、給食を食べる前とそして食器類をかたづけた後も、しっかり正しい手洗いをしましょう。これからもルールを守りながら、安全に食事をしていきましょう。
13 水	みそラーメン やさいのこうみあえ ミニにくまん	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし　たまねぎ たけのこ　しょうが にんにく きゃべつ	ちゅうかめん にくまん さとう	ごまあぶら	579 25.1 14.6 71.4 2.6	今日の「ラーメン」は、３年１組さんのリクエストメニューです。給食委員会で行った「残さず食べよう選手権」の副賞です。ラーメンにも、みそ、しょうゆ、塩、とんこつなどいろいろな味がありますが、みなさんは何あじが一番好きですか？
14 木	ごはん キャベツミンチカツ ごまずあえ さといもとぶたにくのうまに	ぶたにく とりにく うすあげ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん こむぎこ　パンこ さとう さといも	こめあぶら ごま	637 22.4 19.9 89.6 2.1	食べ物の3色分けクイズをします。煮物の主役「さといも」は何色のグループでしょうか？また、その色の主な働きは何でしょう。正解は、黄色のグループで、おもに体をうごかすエネルギーとなる働きをしてくれます。
15 金	あおだいずいりわかめごはん ごぼうサラダ ポトフ フルーツあんにんふうプリン	あおだいず ハム とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり　コーン きゃべつ　たまねぎ だいこん　ももかんづめ	ごはん じゃがいも デザート	ノンエッグマヨネーズ ごま	625 20.9 16.7 95 3.2	あんにんどうふは、中国で薬を食べやすくした料理として生まれました。あんにんとは、あんずなどの種の中にある「じん」のことで、咳を止める効果があるそうです。今では薬としてではなく、香りや食感を楽しむデザートとなっていますね。
18 月	**【ふるさとこんだて】** ごはん　ふくいサーモンフライ ぜんまいのごまマヨネーズあえ かいすくい	ふくいサーモン ツナ あつあげ	牛乳	にんじん	ぜんまい　きゃべつ だいこん　たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ さといも さとう	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	702 25.4 26.4 88.3 1.4	「かいすくい」とは、福井の郷土料理です。野菜の煮物のことで、お正月や法事の時につくられました。かいすくいの「かい」は、貝がらのことで、昔しゃもじがない時代に、貝ですくったことからこの名前がついたといわれています。
19 火	**【はっぴーこんだて】** ごはん ぶたにくとやさいのみぞれに きりぼしだいこんサラダ　きなこだいず	ぶたにく うすあげ とうふ　ハム だいず　きなこ	牛乳	にんじん	だいこん　はくさい もやし　しめじ　ねぎ きゅうり　きゃべつ きりぼしだいこん	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	629 27.1 20 83.6 1.5	煮物に入っている細かくて白っぽいものは何か分かりますか？答えは「だいこん」をすりおろしたものです。みぞれという名前は、大根おろしの見た目が水分の多い雪の「みぞれ」ににていることからきています。アイスにもみぞれがありますね。
20 水	ソフトめんキーマソースかけ ツナサラダ みかん	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　りんご グリンピース　コーン きゃべつ　みかん	ソフトめん カレールウ	ごま なたねあぶら	720 28.8 25.7 122 3.6	みかんにはたくさんの種類がありますが、冬に食べるみかんといえば、この「うんしゅうみかん」です。簡単に皮がむけて、あまくておいしいですね。でも、そろそろ食べごろが終わります。まだ家にあまっていたら、冷凍みかんにするのもよいですね。
21 木	**【アイアンこんだて】** ごはん　さばのこうみあげ はりはりづけ ふゆやさいのそぼろに	さば ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが　きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく　れんこん はくさい　だいこん	ごはん かたくりこ さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら ごま	751 26.9 29.8 88.1 1.9	アイアン食材は「さば」「こまつな」「あつあげ」です。みなさん、今が旬の冬野菜、毎日食べていますか？旬の食べ物は、味がよいうえにその時期にほしい栄養がたっぷりつまっています。毎日自分の体がほしがっている栄養素をしっかりとりましょう。
22 金	チキンピラフ ゆずドレッシングサラダ はくさいのクリームスープ りんごのタルト	とりにく ベーコン ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　きゃべつ マッシュルーム グリンピース　コーン きゅうり　はくさい　ゆず	ごはん おおむぎ じゃがいも こめこ　タルト	なたねあぶら オリーブオイル なまクリーム バター	700 22 24.3 97.5 3.2	来週は「学校給食週間」です。毎日食べている給食について、その歴史を振り返り、給食の意味や関わっている人たちについて考える機会です。毎年、1月24日をふくむ一週間を全国学校給食週間として、各学校で様々な取り組みが行われています。
25 月	**～6年生がかんがえたこんだて～** たきこみごはん ぶりのあまからめ もやしのゆかりあえ みそしる 25日から29日は、学校給食週間	ぶり うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのこ　えのき きゅうり　もやし しそ　まいたけ はくさい だいこん	ごはん（いちほまれ） かたくりこ さつまいも さとう	こめあぶら ごま	667 26.6 24.3 81.7 3.3	6年生が「ふるさと福井の食材を使って」をテーマに、家庭科の学習で考えた献立のひとつです。今日は、１組の「和風食材の盛りあわせ定食」です。当日の給食時間中の放送でこの献立にこめた思いを説明してくれますよ。どれが、福井の食材でしょう。
26 火	**～にんきメニュー～** きなこあげパン ミネストローネ フルーツポンチ	きなこ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	きゃべつ　たまねぎ にんにく　しょうが パインかんづめ　ももかんづめ みかんかんづめ	パン　さとう マカロニ じゃがいも サイダー	こめあぶら オリーブオイル	686 20.8 22 82.2 2.6	あげパンは、約７０年前に給食の調理員さんが考え出した料理です。戦後、かたいパンをおいしく食べられるように、油で揚げてさとうをまぶすことを思いつきました。しっとりとあまくて、子どもたちは大喜びだったそうです。
27 水	**～6年生がかんがえたこんだて～** ソースカツどん ひじきとツナのサラダ こんさいとまいたけのみそしる	ぶたにく ツナ ちくわ うすあげ　みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん かぶのは	きゅうり まいたけ はくさい こかぶ　ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さといも	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	672 23.6 22.8 89.5 2.7	6年生が「ふるさと福井の食材を使って」をテーマに、家庭科で考えた献立の２つめです。今日は２組の「旬の食材たっぷり献立」です。旬の食材とはどれでしょうね。考えながら食べましょう。また、放送で紹介するのでしっかり聞きましょう。
28 木	**～やまがたけんのふるさとこんだて～** ごはん あつやきたまご そくせきづけ　いもに ラ・フランスゼリー	たまご ぎゅうにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きゃべつ　きゅうり ごぼう　ねぎ こんにゃく しめじ だいこん	ごはん さといも さとう ゼリー		592 20.8 13.8 95.1 2.1	学校給食の始まりとされる小学校のある山形県にちなんだ献立です。いも煮は、山形県の郷土料理で、さといもを主役にこんにゃく、ねぎ、きのこ、ごぼう、牛肉などを入れたなべ料理です。おお鍋でふるまわれる「いも煮会」が有名です。また、ラ・フランスは、洋なしのことで、生産量が全国第１位です。
29 金	**～ふくいのじばさんたっぷりこんだて～** しらくきごぼうごはん スズキのフライ　らっきょうタルタルソースかけ おひたし　すましじる みずようかん	うすあげ とりにく スズキ たまご　とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう あおねぎ	しらくきごぼう らっきょう　きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ　まいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ さとう みずようかん	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	715 27.3 24.3 93.2 2.8	福井の地場産物をたっぷり味わう献立です。ごはんには、春江町の伝統野菜「越前しらくきごぼう」を、メイン料理には、福井県でとれたスズキを使いました。スズキのフライは、三国町特産のらっきょう入りのタルタルソースをかけていただきます。今回も五感を使って、いろんな人たちの思いを感じながら福井の味を味わいましょう。



※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。