令和５年

４　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	牛乳・乳製品	大豆・豆製品	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	き おもにエネルギーの もとになる食品 穀類・いも類	油類	種実類など	さとうなど	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
11 火	**【おいわいこんだて】** ハッシュドポーク カラフルサラダ おいわいデザート	ぶたにく ハム	牛乳			とまと にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　まいたけ グリンピース　コーン きゅうり　きゃべつ	ごはん ハヤシルウ ゼリー	なたねあぶら			628 20.9 18.2 93.2 2.6	入学、進級おめでとうございます。お祝いにいちごのゼリーをつけました。みなさんが毎日元気に活動できるように、そしてすくすく大きくなるように、今年も心を込めてつくります。みなさんも残さずしっかり食べてくださいね。
12 水	ごはん かぼちゃひきにくサンドフライ チンゲンサイのいためもの やさいのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳			かぼちゃ チンゲンサイ にんじん あおねぎ	もやし きゃべつ たまねぎ しめじ	ごはん こむぎこ パンこ	なたねあぶら			587 19.6 19 82.6 2.1	食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさまでした」のあいさつはできていますか？食べ物の命をいただいていること、多くの人たちのおかげで給食が食べられることへの感謝の気持ちを込めながら、しっかり言いましょう。
13 木	ごはん さばのソースかけ きりぼしだいこんのナムル ちゅうかスープ	さば ぶたにく とうふ	牛乳			チンゲンサイ にんじん あおねぎ	しょうが　きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ　たけのこ きゃべつ	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら			638 22.9 25.6 78.2 1.8	食器は正しく置かれていますか？右手ではしを持つ人は、ごはんは左、スープは右側に置きます。おかずの皿は、その奥に置きましょう。左手でおはしを持つ人は、この反対になります。正しい置き方を覚えて、食べる前にかならずチェックしまょう。
14 金	ごもくちらしずし きゃべつのごまマヨあえ すましじる きなこクリームだいふく	こうやどうふ うすあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ			にんじん こまつな あおねぎ	ほししいたけ かんぴょう　たけのこ きゃべつ　きゅうり えのき　たまねぎ	ごはん さとう だいふく	ノンエッグマヨネーズ ごま			609 19.2 21.5 83.5 2.1	手洗いはしっかりできていますか？水でさっと洗うだけでは、手のしわにひそんでいたバイキンが表に出てくるだけなので、素手で食べる場合は、一緒に口の中へ入っていってしまいます。食事の前には、せっけんでしっかりとこすり洗いをしましょう。
17 月	ごはん にくだんご ごぼうサラダ こうやどうふのにもの	とりにく ぶたにく ハム こうやどうふ	牛乳			にんじん いんげん	ごぼう　きゅうり たまねぎ　たけのこ ほししいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま			629 23.9 19 88.6 2.1	今日の煮物には、干ししいたけを使っています。しいたけを干すことでうま味がギュッとつまって、戻し汁はだしとしても使えます。きのこの仲間もたくさんあります。色や形、食べたときの食感などもそれぞれ違うので、いろいろなきのこを味わって、たくさんの種類を覚えましょう。
18 火	**【はっぴーこんだて】** コッペパン　チキンナゲット　2こ コールスローサラダ やさいチャウダー	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳			にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり　コーン しめじ たまねぎ	コッペパン じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター			717 25.6 25.6 71.8 3.5	歯ッピー献立には、「カルシウム」を多くふくむ食品やかみごたえのある食品を多く取り入れていきます。カルシウムは、骨や歯を作り強くするためにかかせない栄養素です。カルシウムを手軽にたくさんとれる食品といえば「牛乳」です。だから、給食には毎日つくのですよ。
19 水	**【ふるさとこんだて】** ごはん さわらのカレーふうみフライ こうみあえ　ごんぼじる	さわら あつあげ	牛乳 のり			こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ ごぼう こんにゃく	ごはん こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら			581 22 17.5 81.1 1.7	ふるさと献立には、福井県に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。毎日のお米のほかに、今日はさわら、こまつな、あおねぎが福井でとれた食材です。ごんぼじるは、郷土料理です。ごぼうたっぷりのしょうゆ味のお汁で、ごはんにかけて食べることもあります。
20 木	だいずわかめごはん あつやきたまご マカロニサラダ じゃがいものみそしる	だいず たまご ハム　みそ うすあげ	牛乳 わかめ			にんじん あおねぎ	きゃべつ きゅうり たまねぎ えのき	ごはん マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			649 24.5 22.5 83.5 3.1	給食で使う大豆は、福井県でとれたものです。大豆は県内でもここ坂井市で一番多く作られています。私たちの周りの田んぼでは、稲のほか、六条大麦の麦畑やそば畑、そして大豆畑と季節によっていろいろな景色が見られますね。
21 金	**【アイアンこんだて】** ごはん　なのはなコロッケ ひじきとこまつなのてつぶんサラダ あつあげのオイスターソースいため	ツナ ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき			なのはな こまつな にんじん にら	きゅうり　しょうが たまねぎ　もやし きゃべつ たけのこ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら			616 24 18.4 86.6 1.4	アイアンとは「鉄」のことです。鉄は、血液を作るのにかかせない栄養素です。成長に合わせて血液の量も増えるので、みなさんにはたくさん必要な栄養素です。アイアン食材は「ひじき」「こまつな」「あつあげ」です。コロッケには、春の野菜「菜の花」が入っていますよ。
24 月	ごはん あげぎょうざ　2こ もやしときゅうりのあえもの ホイコーロー	ぶたにく ハム あかみそ	牛乳			にんじん ピーマン	もやし　きゅうり きゃべつ　たまねぎ ほししいたけ にんにく　しょうが	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら			617 23 19.7 84.7 1.7	ホイコーローは、漢字で、回す・鍋（なべ）・肉と書きます。これは、肉だけ、野菜だけと別々にいためては取り出し、それを再びなべにもどして調理することを指しています。日本ではきゃべつが定着していますが、本場の中国では、ニンニクの芽を使うそうです。
25 火	チキンライス コンソメスープ ゼリーいりフルーツポンチ	とりにく ベーコン	牛乳			にんじん こまつな とまと	たまねぎ　きゃべつ マッシュルーム グリンピース　ももかんづめ みかんかんづめ　パインかんづめ	ごはん じゃがいも ゼリー サイダー	なたねあぶら			590 19.8 12.9 97 2.7	みなさんは、口に食べ物を入れてから、何回ぐらいかんで飲み込んでいますか？消化をよくするため、歯の健康のためにも、よくかむことはとても大切です。また、生活習慣病の予防にもつながります。普段から、よくかむ！ことを意識して食事をしましょう。
26 水	ごはん ぶたにくのしょうがやき シャキシャキポテトサラダ けんちんじる	ぶたにく ハム とりにく とうふ	牛乳			にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが きゅうり　コーン ごぼう だいこん	ごはん かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら			590 19.8 12.9 97 2.7	けんちん汁に入っている食べ物の名前は分かりますか？とりにく、とうふ、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつなが入っています。給食では、1回に15種類ほどの食べ物を使っています。今、自分は何を食べているのか、名前を確認しながら食べましょう。
27 木	ごはん あじフライ きゃべつのゆかりあえ ちくぜんに	あじ とりにく あつあげ	牛乳			にんじん いんげん	きゃべつ　きゅうり しそ　しょうが こんにゃく　ごぼう ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ　さとう じゃがいも	なたねあぶら			620 27.3 17.7 83.3 2.2	今日の魚は「あじ」です。魚には、血液をさらさらにする成分が入っていますが、魚のなかでも、あじやさば、いわしなどには、頭の回転をよくする成分も入っています。魚も肉と同じくらいの割合で食べるとよいですね。
28 金	とりのてりやきどん はりはりづけ みだくさんみそしる	とりにく あつあげ みそ	牛乳			にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ しょうが　きゅうり きりぼしだいこん きゃべつ　まいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ごま			583 27.5 14.4 83.5 2.6	給食の食器は、やさしくあつかっていますか。落としてもわれないとわかっていると、あまり気をつかわないかもしれませんね。でも、これらはすべてみんなで使う物です。ボールや食缶もそうです。毎日みんなが気持ちよく食事ができるように、どれも大切にあつかいましょう。

※献立は、食材の都合により変更することがあります。ご了承ください。

～どんな給食が出てくるのかな？～

給食は、みなさんがすくすく成長し、元気に学習したり、運動したりするための栄養がバランスよく入っています。にがてなものもひと口からがんばってみましょう。

地元でとれる食べ物をたくさん使っています。

こんぶやかつおぶしで、ていねいに「だし」をとっています。

福井県内や地域に古くから伝わる郷土料理や食品が登場します。

今年度も衛生と安全に十分注意し、よろこばれる給食づくりにがんばります。ご家庭でも給食のことを話題にしていただけるとうれしいです。