

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 ととのえる食品		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	いろ 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 種々類など		「アイアン献立の 日」に登場！	「ふるさと献立の 日」に登場！
1	【アイアンこんだて】 ごはん なっとう こまつなサラダ じゃがいものそぼろに		なっとう ツナ とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	コーン きゃべつ しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ ほししいたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ	なたねあぶら	633 25.8 17.7 90.6 1.1	鉄たっぶりのアイアン食材は、なっとう、こまつな、ツナです。今日のなっとうは、福井県でとれた大豆で作ったものです。粒が大きく、食べ応えがありますね。福井県では、小粒ではなく、この中粒の大豆が作られています。
2	キャロットライスのクリームソースかけ コロコロやさいスープ レモンゼリー		ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいこん コーン	ごはん おおむぎ こめこ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら バター	641 18.2 17.8 99.9 2.9	6月は「食育月間」です。今月も、福井県や坂井市でとれる食材を多く取り入れ、みなさんにお知らせしていきます。自分の住む地域では、どんなものがとれるのか、何が有名なのかを覚えましょう。
5	【はのえいせいしゅうかんこんだて】 ごはん かみかみタコメンチ ごぼうサラダ あつあげとぶたにくのいためもの		たら たこ ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ しょうが	ごはん こむぎこ パンこ かたくりこ	なたねあぶら ごま	644 26.3 19.9 87.1 1.7	昨日から「歯と口の健康週間」です。おいしく楽しく食べるために、歯はとても大事です。普段からよくかむことや、かみこたえのあるものも進んで食べるなど、歯を健康に保ちましょう。
6	コッペパン オムレツ ジャーマンポテト カレーふうみやさいスープ		たまご ベーコン とりにく	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゃべつ	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	693 25.3 25.3 67.1 3.8	ふだんから、よくかむことを意識していますか。やわらかい、ふわふわ食感が好まれる中、ふだんからよくかむことを意識することが大事になります。おやつにもかためのものを選ぶといいですね。
7	ごはん いわしのトマトに ひじきのいために ぶたじる		いわし うすあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	トマト にんじん あおねぎ	しらたき たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	608 25.5 18.6 81.7 2.2	おうちでの食事は、お肉とお魚、どちらが多いですか？魚には、生活習慣病を防ぐ効果のある成分が多く含まれています。魚も野菜や肉のように、それぞれ含まれる栄養が違うので、いろいろな種類の魚を食べましょう。
8	【はっぴーこんだて】 ごはん にくだんご おかかあえ こうやどうふのもの		とりにく ぶたにく かつおぶし こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	611 25.4 15.8 90 1.9	歯ッピー食材は、カルシウムたっぷりの高野豆腐、こまつなです。高野豆腐は、名前の通り豆腐から作られます。ふだん食べている豆腐の2倍の濃さをもつ豆腐から作られるため、カルシウムや鉄分といった栄養がたくさんつまっていますよ。
9	マーボーどん だいずもやしのナムル はるさめスープ		とうふ ぶたにく ぎゅうにく みそ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいずもやし きゃべつ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	598 23.5 17.3 84.2 2.2	どんぶり物は、よくかますに口にかき込んでしまいがちですね。スプーンで食べる料理もそうです。こんな時のためにも、ふだんからよくかむことを意識して、習慣にしておくといいですね。
12	ごはん ハンバーグきのこソース スパゲッティサラダ じゃがいものみそしる		とりにく ぶたにく ハム とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	トマト にんじん	マッシュルーム えのき きゅうり きゃべつ みかんかんづめ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう スパゲッティ じゃがいも	なたねあぶら	675 25.5 22 91.9 2.2	きのこソースには、2種類のきのこを使いました。このきのこの名前、分かりますか。こんだて表で答え合わせを試みましょう。きのこにもいろいろな種類がありますが、どれも食物せんいという栄養成分がたくさん入っていますよ。
13	ごはん とりにくのレモンに きりぼしだいこんのソースいため トックスープ		とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン あおねぎ	レモン きゃべつ もやし きりぼしだいこん だいこん えのき	ごはん さとう かたくりこ トック	なたねあぶら ごまあぶら	619 26.1 17.2 86.2 2.2	切り干し大根は、この名前の通り、せんざりにした大根を干したもので、水に浸すだけですぐに使えます。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。
14	ごはん ボークビーンズ カラフルサラダ グレープゼリー		ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー ハヤシルウ	なたねあぶら	665 23.3 16.7 104.5 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。今日大豆は黄大豆といいますが、他に青大豆や黒大豆などがありますよ。
15	【いちぶつぜんたいいしょくこんだて】 じゃこいりわかめごはん あかがれいのフライ まるごときんぴら みだくさんじる		あかがれい あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ あおのり	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ きゃべつ	ごはん こむぎこ パンこ さとう さつまいも	ごま なたねあぶら	611 23.1 16.3 90 2.4	「食育」という言葉を最初に使ったのは、福井県出身の医師、石塚左玄です。一物全体食とは、その石塚左玄先生の「食べ物の栄養は全体にあるのだから、丸ごと食べるのがよい」というおしえのひとつです。今日は、ほねごと、皮ごとを意識したこんだてです。
16	ごはん ソースチキンカツ うのはないりに コンソメスープ		とりにく おから うすあげ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎ たまねぎ ひらたけ きゃべつ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	647 23.9 19.8 89.6 2.1	うの花いり煮の主役の「おから」は何からできるか知っていますか？おからは、大豆から豆腐を作る過程でできます。大豆がもつ栄養の中でも、食物せんいが豊富です。
19	【ふるさとこんだて】 あぶらげごはん かますフライ おひたし きのこのみそしる		あつあげ かます みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ たまねぎ えのき ひらたけ まいたけ	ごはん さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	622 24.4 18.8 86.7 2.8	あぶらげごはんは、福井の郷土料理です。あまくどく煮たあげと、だしのきいたしょうゆ味のごはんがとてもあいますね。今日は、毎日の米のほか、あぶらあげ、かます、こまつな、ひらたけ、まいたけ、みそが福井県産です。
20	コッペパン てりやきチキン もやしとコーンのソテー おおむぎいりミネストローネ マルセイユメロン		とりにく ベーコン	牛乳	こまつな みずな にんじん トマト	コーン きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが メロン	コッペパン おおむぎ じゃがいも	バター オリーブオイル	677 26.3 22.9 67.6 3.8	今日のメロンは「マルセイユメロン」といいます。皮のしま模様とオレンジ色の果肉が特徴です。坂井市やあわら市でたくさん栽培されており、その作付面積は全国一位です。
21	ソフトめんうちまめいりキーマソースかけ うめドレッシングサラダ あじつけこざかな		ぶたにく とりにく うちまめ	牛乳 にぼし	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ レーズン きゃべつ きゅうり うめぼし	ソフトめん カレーウ さとう	なたねあぶら	681 30.8 22.2 118.3 3.1	打ち豆も福井県ならではの食材です。水につけておいた大豆を石うすの上でたたいて作ります。昔、それぞれの家庭で作られていたころは、学校から帰ってきた子どもの仕事だったそうです。
22	ごはん さわらのいそべてんぷら こまつなのそぼろいため けんちんじる		さわら とりにく とうふ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん あおねぎ	こんにゃく しょうが ごぼう だいこん	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	612 25 22.4 73.9 1.8	さわらも、福井でとれたものです。さわらは、福井県で一番たくさんとれる魚です。成長するにつれて名前が変わる魚を出世魚といいますが、このさわらもそうで、体長60cm以上になると「さわら」とよばれます。
23	ごはん チキンナゲット 2こ きゃべつとハムのサラダ やさいののもの		とりにく ハム あつあげ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	638 22.4 19.8 90 2.2	お酢を使った料理は、食欲を高めて、食べたあとさっぱりしますね。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もあります。暑さで疲れやすい体にぴったりの調味料です。
26	ごはん しいらのごまがらめ ミディトマトサラダ あつあげのみそしる		しいら あつあげ みそ	牛乳	トマト にんじん あおねぎ	きゃべつ きゅうり たまねぎ まいたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま オリーブオイル	599 25.2 17.5 80.2 1.9	フルーツのようにあまい「ミディトマト」。福井県では「こしのルビー」というブランド品種を、県内いろいろなところで作っています。1年に2回収穫でき、ちょうど今、1回目の旬の時期です。
27	キムチチャーハン だいずとえびのあげに ワンタンスープ		ぶたにく だいず みそ	牛乳 あまえび	あおねぎ にんじん	はくさいキムチ きゃべつ たけのこ コーン ほししいたけ	ごはん さとう おおむぎ かたくりこ ワンタンのかわ	ごまあぶら なたねあぶら ごま	660 26.6 21.9 86.2 2.5	えびは、三国町でとれた「あまえび」です。おさしみで食べることが多いと思いますが、今日のようにかごと油で揚げること、パリパリ食感も味わえますね。また、カルシウムもたっぷりです。
28	カレーライス コールスローサラダ らっきょう うめゼリー		ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン らっきょう	ごはん じゃがいも カレーウ ゼリー	なたねあぶら	669 20.8 18.6 102.5 3	らっきょうは、福井県の特産品です。三国町の三里浜砂丘地で栽培されていて、ちょうど今、5月から6月が収穫の時期です。粒が小さく、実がしまって、シャキシャキと歯ごたえが良いのが特徴です。
29	ごはん あつあげのふくめに ごますあえ にくじゃが		あつあげ ハム ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	639 26.1 17.9 90.6 1.7	厚揚げのふくめ煮も福井の郷土料理です。福井県はあぶらあげの消費量が全国第1位です。みなさんのおうちでも、そのまま焼いて食べたり、みそしるや煮物、ませごはんなどに入れて、よく食べませんか？
30	ごはん わかさぎゅういりコロッケ きゃべつのごまサラダ きつねうどんじる		ぎゅうにく とりにく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ まいたけ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ うどん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	680 22.7 22 94.4 1.4	福井ブランドの「若狭牛」の入ったコロッケです。県内でも、ここ坂井市で一番たくさん飼育されています。どんな食材も心を込めて育てられています。いつも感謝の気持ちをもって食べたいですね。

※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。