

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	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 種実類など		「アイアン献立の 日」に登場！ 	「ふるさと献立の 日」に登場！ 	「歯ッピー献立の日」に登場！ 
1	[アイアンこんだて] ごはん いわしのみぞれに ひじきサラダ えどっこに	いわし ぎゅうにく だいず ちくわ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん	だいこん きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ たけのこ えだまめ こんにゃく	ごはん さとう	なたねあぶら	657 28.6 20.9 86 2	鉄たっぷりのアイアン食材は、いわし、牛肉、大豆、ひじきです。この中でも、いわしと大豆とひじきはカルシウムも多くふくんでいます。これらの食品をおうちでも食べていますか。しょうぶな体を作るために、進んでとるとよい食品ですよ。		
4	まぜこみいなりずし もやしとニラのいためもの とうふとじゃがいものみそしる	うすあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	れんこん きゃべつ もやし しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	601 22.4 18.4 84.4 2.6	今月の目標は「後かたづけをきちんとしよう」です。食器は、食べ物のかけらなどもきれいに食べて、やさしく重ねましょう。また、牛乳パックはできるだけぺたんこにたたみましよう。このようない行動もSDGsにつながりますよ。		
5	ビビンバ はるさめスープ アイス	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう はるさめ アイス	ごまあぶら ごま	600 22.4 16.1 88.5 1.8	日本の焼き肉屋さんでも食べられるビビンバは、朝鮮料理です。ビビンバつとい、ビビンは混ぜる、パフはごはんという意味で、器にごはんナムルや肉などをのせて、混ぜて食べる料理です。みそだれは、長畝小学校オリジナルですよ。		
6	ごはん はるまき ささみいりごまあえ ごもくスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ もやし チンゲンサイ しめじ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも はるまきのかわ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	642 19.2 22.9 88.3 1.8	はるまきときょうざでは、具をつつむ皮の形が違います。きょうざの皮の形は丸ですが、では、はるまきの皮はどんな形でしょう？正解は、四角です。同じく四角い皮で具をつつむ料理に、しゅうまいがありますよ。		
7	ごはん ささみコーンフ레이크フライ えだまめサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	きゅうり きゃべつ コーン えだまめ だいこん たまねぎ にんにく しょうが	ごはん コーンフ레이크 マカロニ じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル	609 22.8 17.2 88.2 1.7	今日の食べ物の中で、体をつくるもととなる赤色のグループの食べ物はどれでしょう。正解は、とりにく、ベーコン、牛乳の3つです。肉や魚、たまご、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類が赤色のグループです。		
8	[はッピーこんだて] ごはん あげしゅうまい 2こ のりずあえ やさいのうまに	とりにく ぶたにく ツナ あつあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく えだまめ	ごはん しゅうまいのかわ さとう じゃがいも	なたねあぶら	616 22.4 18.2 89.6 1.6	カルシウムたっぷり歯ッピー食材は、あつあげとこまつなです。厚揚げやうすあげは、福井県でたくさん食べられている食品のひとつです。こまつなは、坂井市でもハウス栽培が行われているので、ほぼ一年中お店に出回っていますよ。		
11	ごはん とりのからあげ 2こ もやしとわかめのあえもの きのこのみそしる	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのき しめじ まいたけ	ごはん かたくりこ こめこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	643 25.6 24.2 77.8 2.1	みそ汁には3種類のきのこを使いました。名前はわかりますか。正解は、しめじ、えのき、まいたけです。きのこ類には、このほか、しいたけやひらだけ、なめこなどがあります。これらは、人工栽培が可能なので一年中食べられますよ。		
12	ナン キーマカレー ビーンズサラダ なし	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず ハム	牛乳	にんじん	グリーンピース りんご たまねぎ レーズン にんにく しょうが コーン きゅうり きゃべつ なし	ナン カレールウ	なたねあぶら	622 24.9 26.7 69.8 3.6	8月のお盆の時期ぐらいからおいしく出回っているなし。なしにもいろいろな品種がありますが、今日は「ほうすい」という品種です。福井県では、坂井市やあわら市でたくさん作られています。		
13	キムたくごはん しらたきのつるつるいため トックスープ シークワサーゼリー	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	はくさいキムチ たくあん しらたき もやし コーン だいこん えのき ほししいたけ	ごはん さとう トックスゼリー	ごまあぶら	587 19.5 14.9 100.3 3	キムたくごはんのキムたくとは、「キムチ」と「たくあん」のことです。漬物文化が根づいている長野県のある地区で、漬物離れの子どもたちにおいしく食べてもらおうと考え出された料理です。今では人気メニューとなっているそうです。		
14	ごはん とりつくね きりぼしだいこんのさっぱりあえ こうやどうふのにももの	とりにく こうやどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	615 24.1 15.2 93.5 1.8	おわんの煮物に入っている四角い食品は、高野豆腐といえます。この名前の通り、豆腐から作られます。凍らせて作ることでスポンジ状になり、味がしみこみやすい食品です。成長に必要なカルシウムや鉄を多くふくんでいますよ。		
15	ごはん きゃべつのはっぱうさい きゅうりのちゅうかあえ かわりだいがいも	ぶたにく いか えび だいず	牛乳	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり	ごはん かたくりこ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	647 24.7 17.4 96.1 1.7	さつまいものおいしい季節です。おとなりのあわら市特産の「とみつきんとき」は、あまみが強いのが特徴です。このあまみは、じっくり火を通すことでさらに増します。みなさんはどんなおいしい食べ方を知っていますか？		
19	[ふるさとこんだて] ごはん さわらのカレーふうみフライ うめドレッシングサラダ ほっかけじる	さわら とりにく あつあげ かつおぶし	牛乳 あおのり	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ うめぼし 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	608 23.8 19 82.3 2	今日の魚は、福井県が水揚げ量全国第1位の「さわら」です。ほっかけ汁の名前は、ご飯にぶっかけて食べることからきたそうです。お祝い事やお客様が来たときのごちそうとして食べられてきた福井の郷土料理です。		
20	ソフトめんハヤシソースかけ コールスローサラダ きなこだいず	ぶたにく だいず きなこ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ グリーンピース トマト きゃべつ きゅうり コーン	ソフトめん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	649 28.7 19.3 120.3 2.6	大豆が「畑の肉」といわれるのを知っていますか。その理由は、大豆は野菜と同じく畑でとれる植物ですが、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、働きて分けると、肉と同じ赤色のグループに入ります。		
21	とりにくときこのピラフ マカロニサラダ うちまめいりコーンポタージュ	とりにく ハム だいず とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり	ごはん マカロニ じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター	592 21.9 16.7 86.6 2.9	ポタージュには牛乳と豆乳を使いました。どちらも体を作る栄養素のたんぱく質が多くふくまれています。牛乳にはほねを作る栄養素が、大豆には生活習慣病を防ぐ効果のある成分が多くふくまれていますよ。		
22	ごはん ちくわのゆかりあげ 2こ はりはりづけ あげとやさいのみそいため	ちくわ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	しそ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	645 26.1 19.3 89.6 2.9	みそは、日本の伝統的な調味料のひとつですね。みそしるをはじめ、いろいろな料理の味づけに使いますが、誕生した当時は、調味料としてではなく大豆や米の保存食として、つまんでそのまま食べていたようです。		
25	ごはん さばのセサミケチャップソースかけ チンゲンサイのあえもの あげのみそしる	さば あつあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	667 22.9 26.1 84.8 2.1	和風、洋風、焼く、煮る、揚げるなど、どんな魚料理が好きですか。今日は、カリッと油で揚げ、ケチャップソースでいただきます。魚には、生活習慣病を防ぐ成分も入っていますよ。おうちでもすすんで食べましょう。		
26	コッペパン ミンチカツ ツナサラダ やさいのコロコロスープ	ぶたにく とりにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	652 24.6 20.6 67.2 3.7	おにぎりや手巻き寿司でも人気の「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。		
27	ごはん ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのいために ぶたじる	たまご うすあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ えのき ごぼう きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	595 23 17 85.1 2.3	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。		
28	ごはん ぶたのかくにふう パンサンスー チンゲンサイのスープ	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにゃく もやし きゅうり きゃべつ しめじ たまねぎ コーン	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	588 26.5 16.7 80.2 2.1	パンサンスーは中国料理です。給食では栄養面からも種類を増やして作っていますが、中国語で、パンはあえる、サンは3つ、スーはせん切りを意味し、3種類の食材をせん切りにしてお酢で和えた料理のことをいいます。		
29	[あつきみこんだて] あきのかおりごはん ぼっちゃんかぼちゃクロquette おひたし すましじる おつきみデザート	とりにく うすあげ ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな あおねぎ	しめじ えだまめ きゃべつ もやし たまねぎ	ごはん くり だいふく	なたねあぶら	686 23.2 18.5 104.2 2.2	今日は十五夜です。十五夜には、だんごやさといも、くりなどをおそなえて、秋の収穫に感謝しながら月をながめる風習があります。お米をはじめ、これらもたくさんのお作物が収穫されます。秋の味覚を感謝しながらいただきますよ。		

※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。