



こんだてよていひょう

令和2年6月

坂井市立磯部小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		きいろ かやねつのもとになる		給食ひとくちメモ	エネルギーKcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種類		
2	火	カレーライス 牛乳 すだちゼリー あられ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご すだち	じゃがいも カレー もちごめ さとう	なたねあぶら	今日から、いよいよ給食が始まります。磯部小学校では約520食の給食を、調理員さんが心をこめて作っています。みなさんが初めて見たり食べたりの食べ物がたくさん出てきます。楽しみにしてくださいね。	654 17.6 16.6 2.4 93.9
3	水	チキンライス 牛乳 クリームシチュー いちごゼリー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース いちご	じゃがいも こめこ さとう	バター	「にんじん」のオレンジ色は、カロテンという栄養素の色です。カロテンは、体の中でビタミンAにかわり、目をよくしたり、かぜにかかりにくくしたりする働きをします。	599 19.2 17.8 2.5 88.9
4	木	ごはん 牛乳 キャベツいりつくね こやどうふのにも	とりにく こやどうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう		給食でよく使われる「たまねぎ」には、血をさらさらにし、つかれをとったりする作用があります。加熱するとからみ成分がとんで甘みが強くなるのでおいしくなります。	632 23.9 18.4 2.1 90.6
5	金	ごもくちらし 牛乳 けんちん汁 さんしょくだんご	こやどうふ あげ とりにく もめんとうふ	ひじき	にんじん	ほししいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	さとう こめこ	ごまあぶら	給食でいつも食べているお米は、坂井市産の「コシヒカリ」という種類のお米です。炊き上がりの白くつややかな美しさ、香りがよく、強い粘りもある美味しいお米です。	562 19.7 14.2 1.7 87.1
8	月	ごはん 牛乳 ちくわのさんしょくくしフライ あげとやさいのみそいため	ちくわ ツナ ぶたにく あげ みそ	チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	かたくりこ こむぎこ パンこ	ごまあぶら なたねあぶら	「ちくわ」は、魚をそのまますりつぶして作るため、高たんぱく、低脂肪で健康に良い食べ物です。竹や棒に魚のすり身を巻きつけて焼き上げ、くしを抜くと竹の切り口に似ていることから、この名が付けました。	632 24.5 20 1.8 85.7
9	火	チャーハン 牛乳 ちゅうかスープ あじさいゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ コーン ほししいたけ キャベツ	さとう	ごまあぶら	「ちゅうかスープ」に入っている「こまつな」はカルシウムが多いのが特徴です。ほうれん草の5倍もあり、骨が丈夫になります。また、ガン予防が期待されるカロテンもたくさん含まれていますよ。	534 20.1 14.4 1.9 80.2
10	水	ごはん 牛乳 フランスのケチャップあえ ポトフ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		「ポトフ」は、フランスの代表的な家庭料理のひとつです。フランスでは、肉と野菜のスープ鍋のことを「ポトフ」といい、フランス語「火にかけた鍋」という意味だそうです。	647 26 21.9 2.3 84.3
11	木	ごもくごはん 牛乳 あじのいそべフライ ぶたじる	あげ とりにく あじ ぶたにく みそ	ひじき あおりの	にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ えぎ えだまめ	さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ごまあぶら	「あじ」は世界中で食べられている魚です。一年中水揚げされますが、春から初夏に最も多く獲ることができます。脂がのってて、うまみが強い魚なので、味が良からあじという名前がつけられたとも言われています。	621 27.3 19.7 2.3 81.5
12	金	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ パインかん ももかん みかんかん いちご ブルーベリー	ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	「ハヤシライス」は、ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスがなまったもので、ハッシュとは「肉などを細かく切る」という意味があります。細かくきった牛肉と玉ねぎなどを炒めて、ルウで煮込んで作ります。	637 17.5 17.1 17.7 101
15	月	ごはん 牛乳 ソースカツ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こむぎこ パンこ	ごまあぶら オリーブゆ	日本のみそ汁が、おふくろの味として親しまれるように、イタリアのみそ汁にあたるのが「ミネストローネ」です。主にトマトをつかった野菜がたくさん入ったスープです。	609 20.1 17.7 2.7 88.2
16	火	ちやめし 牛乳 ぶたにくのしょうがやき やさいのみそしる	ぶたにく あげ みそ	牛乳	おちや にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん しめじ	かたくりこ	ごま なたねあぶら	「みそ」は、大豆、麹、食塩を混ぜ合わせ、発酵させて作ります。たくさんの種類があり、こくがあって塩分が高めの赤みそや、さっぱりとした甘みのある白みそ、麦で作った麦みそや、大豆だけで作った豆みそなどがあります。	551 23 15.9 2.3 75.1
17	水	ごはん 牛乳 かぼちゃひきにくサンドフライ ホイコーロー	ぶたにく みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	かたくりこ こむぎこ パンこ	ごまあぶら ごまあぶら	「ホイコーロー」とは、中国の料理です。漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。中国語で、「一度調理した食材を再び鍋に戻して調理する」という意味だそうです。	626 22.6 19.5 1.4 75.7
18	木	あおだいずいりわかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ペーパーかん	だいず とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ こんにゃく パインかん	じゃがいも かたくりこ	ごま ごまあぶら なたねあぶら	「パイナップル」は、日本で一番最初に定着した南国フルーツといわれています。「パイ」は日本語で「松」という意味で、まつぼっくりに似ていることに由来しているそうです。	601 19.9 14.7 2.1 93.9
19	金	ごはん 牛乳 のからあげ やさいたっぷりスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ コーン	かたくりこ こめこ じゃがいも	ごまあぶら	「牛乳」には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。	623 21.8 22.7 1.7 79.4
22	月	とりごぼうピラフ 牛乳 やさいのココロスープ マルセイユメロン	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ メロン	じゃがいも	バター	今日のメロンは、あわら市産の「マルセイユメロン」です。マルセイユメロンは、たいだい色の果肉でとても甘く、スイカのようなしま模様と香りが良いのが特徴です。	544 19.9 15.1 1.9 80.4
23	火	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 フルーツしらたま	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	しょうが にんにく たまねぎ ももかん パインかん みかんかん	ハヤシルウ こめこ	なたねあぶら	みんなが大好きな「ソフトめん」をひと口何回くらいかんでいますか。よくかめば、歯やあごが丈夫になり、虫歯予防になります。頭のはたらきもよくなります。ひと口30回くらいかんで食べましょう。	702 24.3 18.1 2.5 131
24	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ はっぼうさい	ぶたにく いか	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	今日の「八宝菜」の中に「いか」が入っています。いかの腕は何本あるか知っていますか？10本の腕を持っています。そのうちの長い2本はエサをとるための触腕（しょくわん）といわれるものです。	603 24 18.1 1.7 76.3
25	木	ごはん 牛乳 さばのみそに やさいのうまに	さば みそ あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ ほししいたけ	さとう じゃがいも		「さば」は、日本で古くから食べられている代表的な魚です。たんぱく質をたくさん含んでいて、みんなの体の血や筋肉をつくる働きをしてくれます。残さず食べましょう。	685 24.6 23 1.9 90.8
26	金	とりにくのてりやきどん 牛乳 みたくさんみそしる	とりにく あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ だいこん しめじ ねぎ	さとう かたくりこ さつまいも	なたねあぶら	「とりにく」は、世界中でもっとも多くの民族に食べられている肉です。たんぱく質を豊富に含み、牛肉、豚肉と比べてたんぱく質が食べやすい肉です。ビタミンAも豊富で細菌感染防止効果があります。	597 28 16.6 2.3 81.6
29	月	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ きりほしだいこんとじゃがいものにも	とりにく あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		「切り干し大根」は、細く切った大根を天日干しにして乾燥させたものです。太陽の光をあびていることで、生の大根よりもカルシウムは15倍にもなります。	630 25.4 15.2 1.9 95.7
30	火	ごはん 牛乳 さわらのカレーふうみフライ あつあげのそぼろに	さわら あげ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	しらたき しょうが たまねぎ ねぎ	こむぎこ パンこ カレー さとう	ごまあぶら なたねあぶら	「あつあげ」は、水を切った豆腐を油で揚げて作ります。豆腐は、大豆から作られるため、厚揚げも体を作る赤の食材です。また、油あげのように中まで火を通さないため「なまあげ」とも言われます。	708 30.4 26.4 1.6 75.6

※ 献立は、物資の都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



はしは、毎日持ってきてください！



印の日はスプーンがつきます。

◆保護者の方へ◆

学校給食再開にあたり、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、可能な限り適切な栄養摂取を目指すため、しばらくの間、品数を減らし配膳しやすい献立とさせて頂きます。ご理解頂きますようお願いいたします。また、給食では十分に確保出来ない栄養素もありますので、これまで通り、ご家庭での食事でもカルシウムや鉄分等の栄養素を含んだ食品を取り入れて頂きたいと思っております。ご協力よろしくお願いたします。