



こんだてよていひょう

令和2年7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		さいろ 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 種実類			
1	水	コーンピラフ 牛乳 マカロニサラダ やさいスープ ブルーベリーゼリー	とりにく ハム ベーコン		にんじん こまつな ブルーベリー	コーン たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	マカロニ さつまいも さとう		なたねあぶら	今日から7月です。夏の暑さに負けない丈夫な体をつくるためには、好き嫌いせず、栄養のバランスのとれた食事をとるように心がけましょう。	609 19.2 16.8 2.6 93.1
2	木	【半夏生(はんげしょう)給食】 ごはん 牛乳 さばのしょうがに ごまみそあえ ほっかけじり	さば とりにく みそ あげ かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう		ごま	今日は「半夏生(はんげしょう)」献立です。福井県大野市では、江戸時代に藩主が農民へ鯖をふるまったという話があり、今でもこの地域では半夏生の日に鯖を食べるそうです。	677 25.1 25 2.5 82.7
3	金	ごはん 牛乳 はるまき ちゅうかふうサラダ マーボーなす	ぶたにく ハム とりにく みそ		にんじん ピーマン からし	キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ なす	こむぎこ さとう かたくりこ		こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	「なす」は、夏から秋が旬の野菜です。なすの紫色の色素は「ナスニン」といい、強い日差しで疲れた目を回復させたり、体を元気にしたりといった効果があります。残さず食べましょう。	647 21.3 22.9 2.2 86.8
6	月	ごはん 牛乳 すぶた もやしとわかめのちゅうかあえ ミディトマト	ぶたにく		わかめ にんじん ピーマン ミディトマト	たまねぎ だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめこ じゃがいも くろざとう かたくりこ さとう		こめあぶら ごまあぶら	「ミディトマト」は、フルーツのように甘味たっぷりのトマトです。今日のミディトマトは丸岡町の農家さんが育ててくれました。感謝していただきます。	617 21.2 17.8 1.8 88.6
7	火	【七夕給食】 ようふうちらし牛乳 ほしのハンバーグ けんちんじる たなばたゼリー	ハム とりにく もめんとうぶ		にんじん	コーン きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ りんご	さとう		ごま ごまあぶら	今日は「七夕」献立です。給食には洋風ちらし寿司や星形のハンバーグ、七夕ゼリーをとりいています。七夕を感じながら食べて下さいね。	582 23.3 18.6 2.3 80.1
8	水	ごはん 牛乳 ちくわのカレーあげ もやしのゆかりあえ きりほしだいこんのもの	ちくわ とりにく		あかしそ にんじん さやいんげん	きゅうり もやし きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ しょうが こんにゃく	こめこ かたくりこ じゃがいも さとう		こめあぶら	「もやし」は栄養のない野菜と思われがちですが、じつは栄養豊富な野菜です。肌を健康に保つビタミンCや、疲れた体を元気にする栄養素が含まれています。食感を楽しながら食べましょう。	609 23.8 13.7 2.8 95.3
9	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやきのりすあえ きのこのみそしる	ぶたにく ツナ あげ みそ		のり こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし まいたけ えのき ひらたけ	かたくりこ さとう じゃがいも		なたねあぶら	「豚肉」には、疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん入っています。ビタミンB1は、たまねぎ等と一緒に食べると体への吸収がよくなります。残さず食べて、今日も元気に過ごしましょう。	639 28.7 21.2 2 80.9
10	金	ひじきごはん 牛乳 トピウフライ やさいたっぷりちゅうかいため ソーダアイス	あげ トピウ ぶたにく		ひじき にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ だけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう こむぎこ パンこ		こめあぶら ごまあぶら	「トピウオ」は、つばさのようなヒレを使って海の上を走っているように見えるので、飛魚(とびうお)とよばれています。正面から見ると飛行機のような姿をしているそうです。	638 28.6 18.8 2.2 86.4
13	月	ごはん 牛乳 えだまめしゅうまい チンジャオロース ちゅうかスープ	ぎゅうにく とりにく きぬこしとうぶ		わかめ ピーマン あかピーマン	えだまめ だけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	パンこ こむぎこ かたくりこ		なたねあぶら ごまあぶら	「チンジャオロース」は細切りにしたこの時期おいしいピーマンや肉を炒めた中華料理の一つです。「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味です。	586 24.3 17.3 2.4 80.6
14	火	コッペパン 牛乳 わかさぎゅういりコロケ チンゲンサイのいためもの トマトのあじわいスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン		チンゲンサイ にんじん トマト パセリ	たまねぎ もやし キャベツ	こむぎこ パンこ じゃがいも		こめあぶら なたねあぶら	「パン」は、6000年ほど前にエジプトで作られました。小麦を石でつぶして粉にし、水でねって、平たくまとめ、熱くした石の上で焼いたものがパンの始まりです。よくかんで食べましょう。	601 22.1 22.9 2.8 46.4
15	水	ごはん 牛乳 メンチカツ おかかあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく あげ みそ かつおぶし		わかめ こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こむぎこ パンこ さとう		こめあぶら	みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、エネルギーを補給するだけでなく、全身をすっきりと目ざめてくれます。元気に活動できるように朝ごはんを食べましょう。	590 19 17.5 2.1 87.2
16	木	ごはん 牛乳 にくだんこのあますあん こんにゃくのそぼろに うめゼリー	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく ほししいたけ グリーンピース うめ	じゃがいも さとう かたくりこ		なたねあぶら	「こんにゃく」はこんにゃくいもから作られます。こんにゃくは、食物繊維を多く含んでいるため、おなかの中をきれいにし、便秘を予防する働きがあります。	647 22.7 17.2 1.9 98.2
17	金	【ふるさと給食】 ごはん 牛乳 しいらのいりだいすあえ にんじんとツナのサラダ ごんぼじる	しいら だいす ツナ かつおぶし あげ		にんじん	もやし きゅうり ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう		こめあぶら なたねあぶら	今日は「ふるさと給食」です。福井県の食材を使ったり、郷土料理などを取り入れた給食になります。家では食べられない料理もできるかも知れませんが、食べて福井県を知りましょう！	611 29.4 20.2 1.6 74.6
20	月	ごはん 牛乳 ウインナーたまごまき だいこんのごまサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご とりにく ぶたにく		にんじん かぼちゃ パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ	こむぎこ さとう こめこ		ごま ごまあぶら バター	「たまご」には、体をつくるもとになるたんぱく質をはじめ、私たちに必要な栄養素がとても豊富に含まれています。卵の黄身の色は、ニワトリが食べたえさの色によって異なるそうです。	649 20 21.8 2.4 90.1
21	火	【アイアン給食】 ごはん ツナ さごしのチリソースあえ ひじきとこまつなてつぶんサラダ あぶらあげのみそしる	さごし ツナ あげ みそ		ひじき からし こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	さとう かたくりこ		こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	今日は、「アイアン給食」です。アイアンとは「鉄」という意味です。鉄は、不足すると貧血やイライラ、疲れやすくなります。アイアン給食は鉄を強化した給食になっています。	617 26.8 21.8 1.9 75.4
22	水	ゆかりごはん 牛乳 チキンナゲット かいそうサラダ ごもくスープ	とりにく ツナ ぶたにく		わかめ あかしそ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ	こむぎこ パンこ さとう		こめあぶら ごまあぶら	「かいそう」にはカルシウムや鉄が多く含まれています。カルシウムは体を支える骨になり、鉄は血を作ります。丈夫な体を作るために、残さず食べましょう。	586 21.1 20.2 2.3 77.2
27	月	ちゃめし 牛乳 とりのからあげ そくせきづけ わふうミネストローネ	とりにく		こんぶ おちゃ みずな にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	かたくりこ こめこ じゃがいも		ごま こめあぶら	ごはん、お汁、おかずをどのような順番で食べていますか？ごはんを先に食べたり、おかずを先に食べたりしていませんか？それぞれの料理が同時になくなるよう、少しずつ順番に食べましょう。	620 23.8 20.3 3.2 82
28	火	【歯ッピー給食】 ごはん 牛乳 さんまのおかか ごまつなごまあえ えどっこに だいす	さんま かつおぶし ハム ぎゅうにく だいす		こんぶ こまつな にんじん	もやし たまねぎ だけのこ えだまめ こんにゃく	さとう ごま		ごまあぶら	今日は、「歯ッピー給食」です。歯ッピー給食は、カルシウムを多く含む食材やかみごたえのある食材を多く使っています。よくかんで食べましょう。	642 27.2 21.5 1.7 78.2
29	水	うちまめチャーハン 牛乳 チンゲンサイのスープ おこめのムース	だいす ハム ぶたにく きぬこしとうぶ たまご		クリーム にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ コーン もやし	さとう		ごまあぶら	福井県の郷土食である「打ち豆」は、大豆を一粒ずつつぶしたものです。昔から、大豆の保存食として食べられてきました。体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。	569 19.8 18.3 2.4 80.3
30	木	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツサラダ きなこだいす スタミナどん	とりにく ぶたにく だいす きなこ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みかんかん パイン缶	カレーウ さとう		なたねあぶら	「キーマカレー」のキーマとは、細かいものという意味があります。つまり、肉を細かくしたものを、ひき肉を表します。	662 23.1 22.2 2.7 90.4
31	金	ごはん 牛乳 うちまめじる もものコンポート	ぶたにく だいす あげ みそ		にら からし にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい だいこん ねぎ もも	かたくりこ じゃがいも		ごまあぶら	1学期最後の給食です。みなさん給食はどうでしたか？いよいよ楽しい夏休みが始まりますね。朝風夕の3食をしっかりと食べ、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。	609 24.9 18.8 2.1 82.4

※ 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。