



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	火	【アイアン給食】 ごはん 牛乳 あつあげのカレーに あげだいのじゃこがらめ なしゼリー	あげ ぶたにく だいた	じゃこ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく なし	じゃがいも カレールウ かたくりこ さとう	なたねあぶら こめあぶら	今月の給食目標は、「落ち着いた雰囲気でお食べよう」です。お友達や先生と一緒に食べる給食はおいしいですね。落ち着いた雰囲気の中で、よく味わっていただきます。	682 24.5 20.6 2.1 96.8
2	水	ごはん 牛乳 ポークチャップ きりぼしだいこんのさっぱりあえ おおむぎいりやさいスープ	ぶたにく ベーコン	こんぶ	にんじん	たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり えのき ねぎ	さとう こめこ おおむぎ さつまいも	なたねあぶら	「おおむぎ」は米に不足しているビタミンB1や食物繊維をたくさん含んでいます。おおむぎは、麦みそや麦茶、ビールなどのお酒を作るときにも使います。	606 22.1 17 2 88.7
3	木	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなごまあえ まいだけのみそしる	さば あげ みそ		こまつな にんじん	もやし たまねぎ まいだけ ねぎ	さとう じゃがいも	ごま	みそしるに入っている「まいだけ」は、「九頭竜まいだけ」という大野市でとれたものです。シャキシャキとした食感と豊かな風味が特徴です。よく味わっていただきます。	623 23.1 23.6 1.9 75.9
4	金	ピビンパ 牛乳 トックスープ ぶどうゼリー	ぶたにく みそ とりにく		ほうれんそう からし にんじん	しょうが にんにく ぜんまい たまねぎ だいずもやし キャベツ ねぎ ぶどう	さとう こめこ	ごまあぶら ごま	「ピビンパ」は韓国料理の一つで、「ピビン：混ぜる」と「パブ：飯」を合わせてピビンパとよばれています。ごはんやナムルや肉などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理です。	565 23.8 15.3 2.1 80.7
7	月	まぜこみいなりすし 牛乳 キャベツとささみのごまサラダ すましじる クリームだいた	あげ とりにく きぬこしどうぶ	ひじき わかめ クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ ねぎ	さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	「キャベツ」は世界で最も古い野菜の一つと言われています。日本でもじゃがいもの次に収穫量が多い野菜です。特に真ん中にあるしんの部分にビタミンCが多く含まれています。残さず食べましょう。	642 21.6 22.4 2 86.8
8	火	【菌っピー給食】 ごはん 牛乳 いかげそからあげ きりぼしだいこんのおひたし じゃがいものにも	いか かつおぶし とりにく あげ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし こんにゃく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ じゃがいも さとう	こめあぶら	今日は「菌っピー給食」です。「いか」は、世界に約500種類、日本の近くでも130種類以上も生息しています。日本は他の国に比べて、いかを食べている国です。よくかんで食べましょう。	587 22.8 16.7 1.4 87
9	水	キムタクごはん 牛乳 みそワントンスープ キャラメルポテト	ぶたにく ベーコン みそ		からし にら にんじん	はくさい ねぎ たくあん キャベツ たけのこ ほししいたけ	こむぎこ さつまいも さとう	ごまあぶら こめあぶら バター	キムタクごはんの「たくあん」は、大根を砂糖や塩で漬けた漬物です。食物繊維が豊富で、腸のはたらきを助けて、お腹の調子を整えてくれます。	657 19.3 20.5 2.9 96
10	木	【福井県給食】 わかさぎゅうのぎゅうどん 牛乳 こまつなのおひたし うちまめいりみそしる わらびもち	わかさぎゅうにく だいた あげ みそ きなこ		こまつな にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ もやし だいこん まいだけ	さとう こめこ でんぶん		「わかさぎゅう」は福井の気候と豊かな自然の中で大切に育てられたわかさぎゅうの高級なお肉です。福井県内で飼育されていますが、特に坂井市で多く飼育されています。	626 23.5 16.7 2.6 93.1
11	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ はるさめサラダ はっほうさい	ぶたにく ベーコン みそ		にら にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	「はるさめ」は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどででんぶんを細かくしてから、穴から押しだし固めて乾燥させた食品です。元々は、中国の食品とも言われています。	635 23.4 19.8 2 88.6
14	月	ごはん 牛乳 きのこミンチカツ キャベツのごますあえ みだくさんみそしる	ぶたにく ぎゅうにく あげ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのき もやし ほししいたけ キャベツ ねぎ ごぼう	こめこ くろざとう こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	「ごま」はアフリカのスーダンが原産です。ごまには、カルシウム・鉄分・脂肪・食物繊維が豊富で病気の予防にも効果があると言われています。	621 20.9 20.5 1.8 77.3
15	火	ウインナーピラフ 牛乳 ミネストローネ いちごゼリー	ぶたにく ベーコン		にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく しょうが いちご	マカロニ じゃがいも さとう	なたねあぶら オリーブあぶら	「ウインナー」は、オーストリアのウィーンで作り始められたことから、この名前になったそうです。日本では、ウインナーの太さによって名前が違います。細い順に、ウインナー、フランクフルト、ポロニアといえます。	601 17.8 18.5 1.9 91.2
16	水	ごはん 牛乳 チキンナゲット じゃこサラダ かぼちゃのそぼろに	とりにく ぶたにく	じゃこ	こまつな	きゅうり キャベツ しょうが かぼちゃ たまねぎ グリーンピース	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら ごま ごまあぶら なたねあぶら	「じゃこ」は、ちりめんじゃこです。カタクチイワシなどの魚を小さいうちに、干して乾燥させたものです。絹織物のちりめんをかけたように見えることから、ちりめんじゃこと呼ばれています。	716 25.1 21.6 2.3 102
17	木	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ シャキシャキポテトサラダ やさいたっぷりスープ	とりにく ハム		からし こまつな にんじん	たまねぎ まいだけ えのき きゅうり コーン キャベツ	デミグラスソース さとう じゃがいも	なたねあぶら	「ハンバーグ」はドイツで生まれました。名前の由来は、ドイツの「ハンブルグ」という町の名前からきています。ハンブルグから船に乗って、アメリカに向かう人たちによって、広まった料理と言われています。	612 24.7 17.4 2.4 86.1
18	金	【ふるさと給食】 ごはん 牛乳 いわしのうめ キャベツのしおこんぶあえ ぼっかけじる アールスメロン	いわし あげ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく ねぎ アールスメロン うめ	さとう		今日は「ふるさと給食」です。「アールスメロン」は、外の皮に網目があって果肉が緑色のものです。ちなみに同じ外の皮に網目がある、果肉がオレンジなのがタケメロンです。よく味わっていただきます。	605 25.1 18.2 2 77.9
23	水	ごはん 牛乳 とりのてんぷら だいたのいそに やさのみそしる	とりにく ぎゅうにく だいた みそ	ひじき	にんじん こまつな	しょうが たけのこ こんにゃく えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	かたくりこ こめこ さとう じゃがいも	こめあぶら	「てんぷら」は、日本を代表する料理の一つですが、今から400年前にポルトガルから伝わった料理と言われています。外国との交流があった長崎県で食べられたのが始まりで、今の東京である江戸を中心に発展しました。	616 27.8 16.7 2 86
24	木	ソフトめんハヤシソースかけ 牛乳 ツナサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにく ツナ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ まいだけ グリーンピース コーン キャベツ パインかん ももかん みかんかん	ハヤシルウ もちこ さとう	なたねあぶら ごま	まぐろは英語で「ツナ」といいます。まぐろには体に良い油が含まれていて、血液をさらさらにしたり、脳の働きを良くする働きがあります。ツナは缶詰になっているものが多く、長く保存できるのが便利です。	677 24.8 17 2.5 135
25	金	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ ささみのうめあえ とりにくとこんさいのもの	あじ とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ にんにく しょうが だいこん ごぼう たけのこ	かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら なたねあぶら	「なんばんづけ」とは、魚などを油で揚げて、ネギなどと一緒に酢に漬けた料理です。日本では、昔、ポルトガルやスペインを南蛮と呼んでおり、料理にも使われるようになりました。	635 28 16.6 2 89.7
28	月	ごはん 牛乳 かつおフライ じゃがいもカレーいため ミディトマト とりごぼうじる	かつお ベーコン とりにく		さやいんげん にんじん ミディトマト	ごぼう だいこん ねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら なたねあぶら ごまあぶら	ごはんを食べるときは、味や食感、香り、料理の見た目じっくり観察しながら食べてみてください。「じゃがいもがほくほくしている」など言葉で表現できるといいですね。	632 24 18.9 1.8 86.3
29	火	コッペパン 牛乳 オムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいた		にんじん トマトかん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう ハヤシルウ	なたねあぶら	「大豆」は、別名「畑の肉」と言われるように、ほかの豆類に比べるとたんぱく質が多く、カルシウム・鉄・食物繊維も豊富で、ビタミンも多く含まれています。納豆・豆腐・みそやしょう油などの原料にもなっています。	704 28.8 25.7 3.4 69.9
30	水	ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ ひじきサラダ あつあげのキムチいため	ぶたにく ツナ あげ	ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ からし にら	きゅうり コーン たまねぎ もやし はくさい だいこん たけのこ	さつまいも こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら なたねあぶら ごま ごまあぶら	「ひじき」は、黒くて味も特徴がありません。しかし骨や歯を作ってくれるカルシウムがたくさん含まれています。鉄分も多く含んでいて、貧血予防の効果があります。	655 24.3 20.8 1.8 91.1

※ 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。