



11月 こんだてよていひょう

令和2年11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 種実類		
2	月	ごはん 牛乳 プリミンチのカレーフライ もやしときゅうりのあえもの あげとやさいのにももの あげとやさいのにももの	ぶたにく しいら あげ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり こんにゃく しょうが たまねぎ ねぎ	こむぎこ パンこ さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	11月は、「地場産物月間(じばさんぶつげっかん)」です。福井県や坂井市でとれた米・肉・魚・いも・野菜類などたくさん地場産物が給食に登場します。おいしくいただきますよ!	694 29.7 24.2 1.7 85.7
4	水	わふうみそチャーハン 牛乳 かきとさつまいものサラダ こもくスープ	ぶたにく あげ みそ ハム とりにく	ヨーグルト	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ かき きゅうり キャベツ	さつまいも はるさめ	マヨネーズ	今日の給食は秋の味覚のひとつである「柿」が入ったサラダです。柿には甘柿と渋柿の2種類があります。甘柿はそのまま食べますが、渋柿はしぼをぬいて合わせ柿や干し柿にして食べられています。	604 22.7 19.6 2.6 81.9
5	木	あおだいずごはん 牛乳 ツナサラダ さといものそぼろに みかん	だいず ツナ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ みかん	さといも さとう かたくりこ	マヨネーズ なたねあぶら	今日の「さといも」は、大野市の「上庄里芋」をつかっています。上庄里芋は、小ぶりながら身がしまっていて煮崩れしないため、しっかりと里芋のうま味を感じることができます。味わって食べましょう。	598 21.7 18.2 2.5 85.5
6	金	【いい歯の日給食】 ごはん 牛乳 ポークミンチカツ かみかみあえ さつまじる	ぶたにく さきいか あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ コーン キャベツ きりぼしだいこん だいこん ねぎ まいたけ	くろざとう こむぎこ パンこ さとう さつまいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	11月8日は「いい歯の日」です。強い歯をつくるにはカルシウムをたくさん含む食べ物を食べることも大切で、歯を強く保つておくことが大切です。毎日のかみかみタイムをしっかりと行い、一口30回くらいはかみかみしましょう。	646 22.9 20.4 2.2 89.9
9	月	ごはん 牛乳 まだいフライ じゃことかぶのいたためもの ミネストローネ	まだい とりにく	しらす	かぶのは にんじん パセリ トマト	かぶ レモン だいこん たまねぎ にんにく	こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	「ミネストローネ」は、トマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によってさまざまです。ミネストローネは、イタリア語で「真だくさん」などの意味を表すそうです。	614 25.2 15.6 1.6 90.1
10	火	コッペパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ リヨネーズポテト やさいスープ	たまご ベーコン とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	じゃがいも	なたねあぶら バター	「リヨネーズポテト」は、うす切りにしたじゃがいもと玉ねぎを炒め合わせた料理です。フランスのリヨン地方の料理で、リヨネーズとはリヨン風という意味だそうです。今日は、ベーコンとパセリが入っています。	586 23.1 20.8 3 56.3
11	水	ごはん 牛乳 ツナとさつまいものコロケ やさいのうめおかかあえ ぶたじる	ツナ ちくわ かつおぶし ぶたにく あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ えのき ごぼう ねぎ	さつまいも こむぎこ パンこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	「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。	637 22.7 19.2 2.3 91.3
12	木	【アイアン給食】 ごはん 牛乳 なっとう こまつなサラダ カレーおでん	だいず ハム とりにく ウィンナー あげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ コーン だいこん こんにゃく	じゃがいも カレーウ さとう	なたねあぶら	今日は「アイアン給食」です。鉄分の豊富な「なっとう」は、大豆を丸ごと煮てから、納豆菌を加えて、はっとうさせた食べ物です。今日のなっとうは、福井県産の大豆を使っています。残さず食べましょう。	659 28.7 21.1 1.9 86
13	金	ごはん 牛乳 とりにくのかんこくふうからあげ のりすあえ なめこのみそしる	とりにく ツナ きぬこしょうぶ みそ	のり	からし こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし なめこ たまねぎ ねぎ	かたくりこ こめこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	「なめこ」はツルリとしたのごとし歯ざわりで、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。また、他のきのこ類と同じく、食物繊維が多いので、おなかの調子を整えてくれます。	620 24.6 22 2.1 77.5
16	月	ごはん 牛乳 だいこんとぶたにくのみそに うおそうめんサラダ りんご	たら ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく たけのこ えだまめ りんご	こむぎこ さとう	マヨネーズ なたねあぶら ごま	肉や魚、卵、大豆製品などの「たんぱく質」をしっかりとりましょう。たんぱく質は体重の1/5をしめ血液や筋肉など体をつくる成分です。また、体のスタミナをつける大切な役割もあります。	592 21.8 17.4 2 83.1
17	火	ごはん 牛乳 さばのしょうがに こかぶのゆかりあえ のっぺいじる	さば とりにく	牛乳	かぶのは あかし にんじん	たまねぎ しょうが かぶ はくさい だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ	さとう さといも かたくりこ	ごまあぶら	食べている時のみなさんの姿勢はどうですか？背筋をピンと伸ばして、正しい姿勢で食べていますか？食事中の姿勢は勉強中の姿勢と同じです。ひじなどをつかず、正しい姿勢で食べましょう。	612 22.7 20 2.5 80.9
18	水	ぶたどん 牛乳 さといもサラダ はくさいのみそしる	ぶたにく ハム とりにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ まいたけ きゅうり コーン はくさい だいこん	さとう さといも	マヨネーズ	「豚肉」は、疲れをとってくれるビタミンB1が牛肉の10倍入っています。ビタミンB1は、玉ねぎ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。	608 23.9 18 2.9 84.8
19	木	ごはん 牛乳 さごしのハニーソースあえ ほうれんそうとハムのサラダ しらたまごスープ	さごし ハム とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ はくさい たまねぎ ひらたけ	かたくりこ さとう はちみつ こめこ	こめあぶら なたねあぶら	「ほうれん草」は、今から400年ほど前に日本に伝わってきました。ほうれん草はこれからの旬の野菜で、体の調子を整えるカロテン・ビタミンC・血を作る鉄など体に大切な栄養素を多く含んでいます。	622 23.6 17.9 1.7 88
20	金	ハヤシライス 牛乳 うららのビーンズサラダ ホワイトミニ	ぎゅうにく だいず ハム	チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム うめ グリンピース らっきょう きゅうり キャベツ	ハヤシルウ	なたねあぶら	うららのドレッシングには、福井県産のらっきょうや梅がはいっています。梅の「う」、らっきょうの「ら」、福井弁で私たちという意味の「うらら」をあわせて「うららのドレッシング」と名付けられました。	666 21.4 22.2 3.1 93.5
24	火	【和食の日・ふるさとの日給食】 ごはん 牛乳 さわらのてんぷら さといものころに うちまめじる かんじゆくうめせりー	さわら だいず あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ ひらたけ ねぎ うめ	こむぎこ さといも さとう	こめあぶら	今日は「和食の日」です。実りの秋に、日本の食文化を見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日とされています。今日は福井県の食材がたくさん入った給食です。残さず食べましょう。	639 23 17.2 1.8 95.2
25	水	ごはん 牛乳 ふくいぶたぎょうざ パンサンスー マーボーだいこん	ぶたにく ハム とりにく みそ	牛乳	からし にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが だいこん	こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	「大根」は根つこの部分を食べる野菜です。冬が旬の野菜で、食べ物の消化を助ける働きもあるので、これからの寒い季節にぴったりの野菜です。ちなみに、大根の葉っぱは「すずしろ」と呼ばれ、春の七草の一つです。	970 23.6 21.7 2.5 92.5
26	木	ごはん 牛乳 にくだんご ひじきサラダ かぶのクリームに	とりにく	ひじき	にんじん みずな かぶのは	たまねぎ もやし はくさい かぶ しめじ	さとう じゃがいも こめこ	ごまあぶら バター	「ひじき」は、黒く細長く、食感はほろほろしていて、味もあまり特徴はありませんが、骨や歯をじょうぶにするカルシウム・血液をつくる鉄分などがたくさん含まれています。	618 23.1 17.1 1.9 93.1
27	金	カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく はくさい ひらたけ ももかん パインかん みかんかん	じゃがいも さとう	なたねあぶら	「コンソメスープ」は、フランス語で「完成された」という意味を持っています。コンソメの素などを使うと簡単に作れますが、実際はたくさん野菜を煮込んで出汁をとる手の込んだ料理です。	575 18.6 13.9 2.1 92.4
30	月	ソフトめんきのごミートソースかけ 牛乳 はくさいのコールスローサラダ むしさつまいも	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ ひらたけ コーン はくさい きゅうり	ハヤシルウ さつまいも	なたねあぶら	「白菜」は、古くから中国で作られていて、英語で「チャイニーズキャベツ」と呼ばれます。白菜には、かぜをひきにくくするビタミンC・カリウム・ビタミンAも多く含まれています。	673 25.7 20.8 3.4 125

※ 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。

今月の目標!

すききらいせず なんでも食べよう



自分の住む地域で作られた食べ物を消費することを「地産地消」といいます。地域の良さを知ることや、新鮮でおいしい安心な食材を食べることにつながります。

今月の地産地消は、
米、米粉、ぶり、まだい、さごし、梅肉、里芋、豚肉、卵、トマト、まいたけ、ひらたけ、ねぎ、小松菜、さつま芋、大根、大豆、納豆、とうふ、あげ、みそ