



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・豆腐製品	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】 にんじんツナごはん 牛乳 さといもコロッケ こまつなのおひたし かぶとあげのみそしる	ツナ とりにく かつおぶし あげ みそ		にんじん こまつな かぶのは	しょうが えだまめ きりぼしだいこん もやし かぶ たまねぎ はくさい	さとう さといも こむぎこ パンこ	ごま こめあぶら	今月の給食目標は「正しい手洗いをしよう」です。水が冷たいと洗うのがいやです。しかし人間の体の中で一番バイキンが付きやすいところは「手」です。手をしっかり洗いましょう。	641 23.5 21.3 2.6 86
2	水	ごはん 牛乳 スコッチエッグ フレンチサラダ ふゆやさいのこめシチュー	とりにく たまご きゅうり ウィンナー		にんじん かぶのは	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい かぶ しめじ コーン	パンこ さとう じゃがいも こめこ	なたねあぶら	冬の旬の野菜は、秋までに成長がおり、冬まで根付いている野菜です。鮮度が保たれやすく、寒さにさらされるほど甘みが増えます。私たちに様々な栄養を与えてくれます。残さず食べましょう。	702 25.2 24.6 2 85.9
3	木	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱり マカロニサラダ ぽっかけじる	とりにく ハム あげ かつおぶし		にんじん	しょうが コーン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さとう マカロニ	マヨネーズ	「マカロニ」はパスタの仲間、本場イタリアでは約650種類のパスタがあるそうです。マカロニには、あなのあいたもの他に、貝やリボン、数字、アルファベットの形をしたものなどいろいろあります。	599 26.8 17.1 2 80.3
4	金	ごはん 牛乳 さわらのカレーふうみフライ こんにゃくのいために わふうミネストローネ	さわら あげ とりにく		にんじん さやいんげん みずな	こんにゃく ぜんまい たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう さつまいも	こめあぶら なたねあぶら ごまあぶら	こんにゃくのいためには「ぜんまい」という山菜が入っています。野山で採れる植物ですが、昔の人は春に育つ自然の恵みを一年中使えるようにと、干してかんそうさせたり、野菜の少ない時期の保存食としていました。	637 23.4 20.1 1.8 87.1
7	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのやさいまきフライ おかかあえ みだくさんじる	ぶたにく かつおぶし あげ みそ		にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	さつまいも こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	「おかかあえ」はゆでた野菜などをかつお節としょうゆ等であえた料理です。かつお節のみそ汁などしるをのりによく使われます。削りたてはとも味がよく、豊かな香りがあります。よく味わって食べましょう。	628 23.3 22.2 1.8 80.9
8	火	ごはん 牛乳 わかさぎゅうのビーフシチュー カラフルサラダ バナナ	わかさぎゅう ハム		にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン キャベツ バナナ	じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	「わかさぎゅう」は、坂井市で1番多く育てられています。生まれてから約2年半飼育され、集荷するときの体重はなんと750kgもあります。口とけが良く、やわらかくてきめ細かいお肉です。味わって食べましょう。	689 27.2 23.9 3.5 72
9	水	【歯ッピー給食】 ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ごまあえ こうやどうふのもの	さば とりにく こうやどうふ		こまつな にんじん さやいんげん	だいこん もやし はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	今日は「歯ッピー給食」です。「こうやどうふ」はカルシウムを豊富に含んでいます。カルシウムは、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気を予防してくれたり、イライラをおさえてくれるのに役立つ大切な栄養素です。	707 27.8 25.4 2 89.1
10	木	ごはん 牛乳 キムチなべふう はるさめのあえもの おこめのムース	ぶたにく もめんどうふ ハム たまご		にんじん からし	しょうが にんにく はくさい だいこん もやし キャベツ きゅうり コーン	はるさめ さとう こめこ	ごまあぶら	「キムチ」は韓国の漬物で、家で手作りされるものが多く、それぞれの家庭の味があります。また、地域によっても味が違い、日本でおなじみの白菜だけでなく、大根やきゅうりなどの野菜で作られます。	608 21.5 18.4 1.9 87.8
11	金	ごはん 牛乳 いわしのみそに ひじきサラダ さつまいものちくぜんに	いわし みそ とりにく		こまつな にんじん	キャベツ しょうが こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう さつまいも	マヨネーズ なたねあぶら	「いわし」は、「海の米」といわれるほど、栄養価が高い魚です。歯や骨を形成するカルシウムをたくさん含んでいます。丈夫な体をつくるのを助けてくれます。残さず食べましょう。	625 24.4 17 1.8 91.4
14	月	ごはん 牛乳 はるまき だいすもやしのナムル ワンタンスープ	ぶたにく ハム		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいすもやし きゅうり たけのこ もやし ほししいたけ	こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	「ワンタン」は、中華料理の一つです。日本で食べられている「うどん」や「ほうとう」大分県の「ほうちょう」宮城県の「はっご」などの食べ物は、中国から伝わってきたワンタンが発祥だとも言われています。	577 18.4 18.9 2.3 80.6
15	火	ソフトめんちゃんぽんふう 牛乳 だいこんサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく いか えび ちくわ		にんじん みずな	はくさい たまねぎ もやし だいこん ほししいたけ みかんかん パインかん ももかん	かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	「ちゃんぽん」は、長崎県の郷土料理で、具だくさんのめん料理です。豚肉やいか・えびなどの魚介類と、白菜・玉ねぎなどの野菜を使います。ちゃんぽんという名前は、たがいちがいにいれるという事からついたようです。	603 27.4 14 3.1 121
16	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい チンゲンサイのしおこんぶあえ あげとやさいのみそいため	ぶたにく あげ みそ		チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが はくさい たけのこ もやし	こむぎこ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま なたねあぶら	「チンゲンサイ」は、日本で多く食べられている中国の野菜です。くきの部分は、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。油との相性がよいので、炒め物やスープにして食べるのもおすすめです。	634 23.8 21.2 1.9 84.7
17	木	手キンカレー 牛乳 ピーズサラダ みかん	とりにく だいす ハム		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり コーン キャベツ みかん	じゃがいも カレーウ	なたねあぶら	「カレーライス」が学校給食に初めて登場したのは1976年ごろです。この年に学校給食に「ごはん」が取り入れられ、こんだてに「カレーライス」が出ました。今日は、とり肉が入ったチキンカレーです。	663 22.7 18.4 2.8 100
18	金	【ふるさと給食】 さといもごはん 牛乳 あかがレイのフライ こんざ きのこのみそしる	とりにく あかがレイ だいす ちくわ あげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ しめじ えのき ねぎ	さといも こむぎこ パンこ	こめあぶら	今日は「ふるさと給食」です。「さといも」は、茎がふくらんだものです。頬いもから子いも、孫いもが増えていきます。福井では大野市上庄地区のさといもが有名で、ねばりがあり、かたくて煮くずれしないのが特徴です。	608 26.3 17.3 3.4 84.2
21	月	【冬至給食】 ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ れんこんのきんぴら かぼちゃのそぼろに	ちくわ ぶたにく とりにく		にんじん しそ	れんこん ごぼう こんにゃく しょうが かぼちゃ たまねぎ グリーンピース	こめこ かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	今日は「冬至(とうじ)」です。一年の中で風が一番強く、夜が長い日です。昔はかぼちゃが冬の栄養源とされていました。そのことから、冬至にかぼちゃの煮物を食べると、カゼをひかないといわれています。	674 20.6 16.6 2.3 107
22	火	ごはん 牛乳 さんまのおかか かぶのそくせきつけ やさいのうまに	さんま かつおぶし あげ みそ		かぶのは にんじん さやいんげん	かぶ キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	ごま	「こんにゃく」はプルプルとした食感が特徴的です。板こんにゃく・玉こんにゃく・糸こんにゃくなどの種類があります。食物繊維が多く、腸のそうじをしてくれます。よくかんで食べましょう。	628 23.2 19.2 1.5 85
23	水	【福井県給食】 おやこどん 牛乳 じゃがいものみそしる はりはりつけ	とりにく たまご あげ みそ		みずな にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん	かたくりこ じゃがいも さとう	ごま	今日は「福井県給食」です。「おやこどん」は「とり肉」と「とりの卵」を使います。とり肉の代わりにかまぼこを使用すると「木の葉丼」、牛肉だと「開化丼」、豚肉やかも肉だと「他人丼」と名前がかわります。	579 23.5 15.5 2.1 83.3
24	木	【クリスマス給食】 やさしいピラフ 牛乳 チキンナゲット はくさいスープ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン		にんじん	たまねぎ コーン えだまめ マッシュルーム しめじ はくさい いちご	こむぎこ パンこ さとう こめこ	こめあぶら バター	今日は「クリスマス給食」です。クリスマス料理と言えば、日本では鶏肉を食べますが、アメリカでは七面鳥、フィンランドでは豚肉やサーモンを食べます。国によって違っているので、調べてみるのも楽しいですね。	666 23.8 28.1 2.5 77.9
25	金	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ こふきいも やさいたつぶりスープ	とりにく ベーコン		にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ だいこん はくさい	じゃがいも さとう	ごま	明日から冬休みが始まります。休み中は不規則な生活になりがちですが、なるべく今までの生活リズムをくずさないように毎日を過ごしましょう。特に朝ごはんは、一日の活動のもとになります。忘れず食べましょう！	618 21.5 16.9 2.7 92.4

※ 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。

今月の目標！

正しい手洗いを しよう

ビタミンたっぷり
体の調子をととのえよう

☆ビタミンは13種類☆

いろいろな働きをしています！

- ビタミンA 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
- ビタミンD カルシウムの吸収を促進する
- ビタミンE 過酸化脂質を分解し血流をよくする
- ビタミンK 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
- ビタミンB群 エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
- ビタミンC 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ

☆どんな食べ物に多いの？☆

ビタミンの種類によって違います

- レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
- さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
- ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
- モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
- 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
- 赤ピーマン、プロقوقリー、キウイフルーツ、いちご

いろいろな食べ物から
バランスよく
とりましょ！

