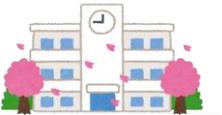




こんだてよていひょう

令和3年4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×毎	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			
9	金	【お祝い献立】 ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ いちごのジュレ	ぎゅうにく ハム		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり いちご	ハヤシルウ さとう		なたねあぶら	今日から、給食が始まります。磯部小学校では約510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する食べ物がたくさん出てきます。楽しみにしててくださいね。	616 19 16.3 2.7 96.8
12	月	ごはん 牛乳 にくだんごのあますあん のりすあえ やさいのうまに	とりにく ぎゅうにく ツナ あげ みそ	のり	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく	さとう じゃがいも			「牛乳」は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム・体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。大切な栄養がたくさん含まれているので、給食には牛乳が毎日出ています。残さず飲みましょう。	615 23.1 16.3 2.1 92.8
13	火	【お花見献立】 ごもくちらしずし 牛乳 キャベツのうめマヨあえ すましじる さんしょくだんご	こうやどうふ あげ ささみ きぬこしょうぶ	ひじき わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ かんぴょう たけのこ きゅうり キャベツ うめ えのき	さとう こめこ		マヨネーズ	今日は、「お花見献立」です。「三色団子」がついています。ピンクは桃の花、白は残雪、緑は大地や若草の色を表現しているそうです。健康や長寿の願いがこめられていますよ。	605 19.8 17 3.4 91.6
14	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こふきいも みだくさんみそしる	ぶたにく あげ みそ	あおのり	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	さとう かたくりこ じゃがいも		なたねあぶら	みそしるの「みそ」は、丸岡町で作られた「古城みそ」を使っています。坂井市でとれた大豆や米こうじを使って作られています。コクがあってまろやかな味わいが特徴です。よく味わって食べましょう。	601 24.2 15.1 2.2 88.7
15	木	ごはん 牛乳 あげぎょうざ もやしときゅうりのあえもの キャベツのオイスターソースいため	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ	こむぎこ さとう かたくりこ		なたねあぶら 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つやとした美しさ、香りがよく、強い粘りもある美味しいお米です。残さず食べましょう。	594 21.9 17.8 1.8 84
16	金	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 さわらのカレーふうみフライ はりはりづけ ごんぼじる うめゼリー	さわら あげ		こまつな にんじん あおねぎ	きゅうり きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく うめ	こむぎこ パンこ さとう		なたねあぶら ごま	今日は「ふるさと献立」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！	623 21.9 18.3 2 89.8
19	月	【福井県献立】 とりにくのてりやきどん 牛乳 はるさめのあえもの あぶらあげのみそしる	とりにく ハム あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり えのき	さとう かたくりこ はるさめ さつまいも		なたねあぶら ごまあぶら	今日は「福井県献立」です。福井県は、お米の代表的品種「コシヒカリ」の発祥の地です。「福井県」とは日本の絆文化を福井から世界に発信し、福井県にたくさんの人が訪れるようにと考えられたものです。	615 26.8 15.7 2.6 89.2
20	火	パン 牛乳 ポークフランク こまつなとコーンのソテー はるやさいのポトフ	ぶたにく とりにく		こまつな にんじん さやいんげん	もやし コーン キャベツ たまねぎ	さとう じゃがいも		バター	「ポトフ」は、フランスの代表的な家庭料理の一つです。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、フランス語で「火にかけた鍋」という意味だそうです。	636 26.2 22.9 3.3 60.8
21	水	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 あじフライ ほうれんそうのおひたし ちくぜんに	あじ かつおぶし とりにく あげ		ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし ごぼう きりぼしだいこん しょうが こんにゃく ほししいたけ	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう		なたねあぶら	今日は「アイアン献立」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。	645 28.1 19.1 1.8 87.3
22	木	だいすごはん 牛乳 マカロニサラダ ぶたじる バナナ	だいす あげ ハム ぶたにく みそ		にんじん あおねぎ	コーン キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ バナナ	マカロニ さとう		マヨネーズ	「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。	603 21.4 19.2 2 84.6
23	金	ごはん 牛乳 チキンカツ シャキシャキポテトサラダ ごもくスープ	とりにく ハム ぶたにく		からし にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう		なたねあぶら ごまあぶら	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。	592 24.3 16.6 1.7 77.2
26	月	ウイナーピラフ 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ	ぶたにく ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ パインかん ももかん みかんかん いちご ブルーベリー	じゃがいも さとう		なたねあぶら	給食でよく使われる「たまねぎ」には、血をさらさらにしたたり、疲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。	627 18 18.4 3 95.3
27	火	ごはん 牛乳 さばのみそに おかかあえ けんちんじる	さば みそ かつおぶし とりにく もめんどうふ		こまつな にんじん あおねぎ	しょうが もやし たまねぎ ごぼう だいこん	さとう		ごまあぶら	「さば」のような背中の青い魚のあぶらは、血液をさらさらにしたたり、脳の働きを活発にしてくれます。血管がつまるこわい病気の予防効果もあります。残さず食べましょう。	620 24.9 21.7 2.6 76.3
28	水	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 なのはなコロッケ ごぼうサラダ あげとやさいのみそいため	ぶたにく ハム あげ みそ		にんじん なばな	たまねぎ ごぼう コーン もやし きゅうり キャベツ たけのこ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう かたくりこ		マヨネーズ なたねあぶら ごまあぶら	今日は「歯ッピー献立」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。一口30回を目安によくかんで食べましょう。	667 24.1 22.6 2 89.9
30	金	カレーライス 牛乳 ビーンズサラダ オレンジゼリー	ぶたにく だいす ハム		にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり コーン りんご オレンジ	じゃがいも カレールウ さとう		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、豚肉が入ったポークカレーです。	683 23.1 19.8 3.3 101

※ 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。