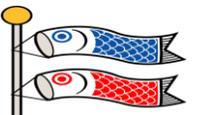




こんだてよていひょう

令和3年5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 体のちようしをととのえる		きいろ かやねつのもとになる		給食ひとくちめ	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			
6	木	ごはん 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ やさいスープ	ぶたにく ハム ベーコン		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ	さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら マヨネーズ	5月の給食目標は「食事の姿勢に気をつけよう」です。みなさんは食事をする時、どんな姿勢で食べていますか。姿勢よく食べることは、見た目だけでなく、消化を助けることにもつながります。正しい姿勢で食べましょう。	637 22.9 22.2 2.3 84.2	
7	金	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 いわしのうめに はりはりづけ じゃがいものにも	いわし とりにく あげ		こまつな にんじん	うめ きゅうり きりほしだいこん たけのこ ほししいたけ こんにゃく	さとう じゃがいも	ごま	今日は「アイアン献立」です。鉄分は体の中でつくりだす事ができない栄養素なので、鉄分が多く含まれている食材を食事とるようにしましょう。今日のアイアン食材は、「いわし」「あげ」です。	609 27.3 15 2.1 88.3	
10	月	ごはん 牛乳 たけのこミンチカツ ツナサラダ おおむぎいりわふうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ ベーコン		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり えのき ねぎ	くろざとう こむぎこ パンこ おしむぎ さつまいも	なたねあぶら ごま マヨネーズ	「たけのこ(筍)」という漢字は、竹かんむりに旬という字を書きます。たけのこが生えてから10日くらいまでしか食べられないことから、旬という字があてられたといわれています。	655 20.5 23.8 2 87.9	
11	火	コッパパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ パインサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ パインかん コーン	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、ドイツ生まれです。名前の由来は、ドイツで一番大きな港町の「ハンブルグ」からきています。ハンブルグから船に乗って、アメリカに向かう移民によって、広まったと言われています。	661 26 24.2 3.5 63.2	
12	水	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネスープ ももゼリー	とりにく ベーコン		にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ もも	カレーこ マカロニ じゃがいも さとう	オリーブオイル	「にんじん」のオレンジ色は、カロテンという栄養素の色です。カロテンは、体の中でビタミンAにかわり、目をよくしたり、かぜにかかりにくくしたりする働きをします。	580 20.4 15.5 2.1 89.1	
13	木	ごはん 牛乳 さばのしおゆで ごまあえ しんじゃがのそぼろに	さば とりにく ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ えだまめ	さとう じゃがいも かたくりこ	ごま なたねあぶら	「じゃがいも」はエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンCが豊富に含まれています。野菜や果物と同じように体の調子をとのえてくれる働きもあります。残さず食べましょう。	683 26.8 25.3 3.4 82.8	
14	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ひじきサラダ ホイコーロー	ちくわ ツナ ぶたにく あかみそ		こまつな にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	「ちくわ」は、魚をそのまますりつぶして作るので、高たんぱく質で健康によい食べ物です。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。	590 24.3 17.5 2.2 82.3	
17	月	【福井県献立】 さんしょくそぼろどん 牛乳 はるさめサラダ あげのみそしる	たまご とりにく ぶたにく ロースハム あげ みそ		にんじん	えだまめ きゅうり しょうが もやし たまねぎ ねぎ	さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	今日は「福井県献立」です。三色そぼろ丼の三色は、たまごの黄色・とりそぼろの茶色・えだまめの緑色で三色です。彩り豊かなどんぶりです。残さず食べましょう。	646 27.1 21.4 2.6 82.4	
18	火	コッパパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ アスパラサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく たいす		ほうれんそう アスパラガス 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	「アスパラガス」は春にたくさんとれる野菜です。太陽をたっぷり浴びたアスパラガスはビタミンAやビタミンB2、カルシウム、鉄などの栄養がたくさん含まれ、貧血予防や疲れをとる働きをしてくれます。	711 29.3 25.5 3.3 71.6	
19	水	ごはん 牛乳 チキンナゲット そくせきづけ えどっこに	とりにく ぎゅうにく たいす ちくわ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えだまめ こんにゃく	こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	「えどっこに」は、牛肉と大豆がたくさん入っている煮物です。福井県産大豆を使っています。大豆は鉄分やたんぱく質を多く含んでおり、畑の肉といわれています。	637 26.6 20.1 2 86.1	
20	木	ごはん 牛乳 あつあげのカレーに きりほしだいこんのさっぱりあえ セミノール	あげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きりほしだいこん きゅうり セミノール	じゃがいも カレールウ さとう	なたねあぶら	「セミノール」はグレープフルーツとオレンジをかけあわせて作られた、酸味の強い事が特ちょうのかんきつ類です。日本では、大分県や和歌山県で多く生産される今が旬のくだものです。	635 22.9 18.9 2.3 91.7	
21	金	【ふるさと献立】 たけのこごはん 牛乳 さわらのいそべてんぶら おひたし みだくさんみそしる	あげ さわら かつおぶし とりにく みそ		こまつな にんじん	たけのこ もやし ほししいたけ きりほしだいこん キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	今日は「ふるさと献立」です。坂井市や福井県の郷土料理や地元でとれる食材をたくさん取り入れています。今日の「さわら」は、福井県でとれた魚です。味わって食べましょう。	635 25.2 18.4 2.2 79.2	
24	月	ごはん 牛乳 とりのからあげ ひじきとやさいのカラフルいため ちゅうかスープ	とりにく ツナ ハム		ひじき わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく こんにゃく もやし たまねぎ	かたくりこ こめこ さとう	なたねあぶら ごま	「とりにく」は、体を作るもとになるたんぱく質や、成長期のみなさんに欠かせないビタミンAもたくさん含まれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。	615 24.2 22.5 2.4 75.3
25	火	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 こまつなサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム		ヨーグルト にんじん パセリ トマトかん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン ももかん パインかん みかんかん	ハヤシルウ	オリーブオイル なたねあぶら	「ソフトめん」とは、「ソフトスバゲッティ式めん」の略です。学校給食のために作られためんです。うどんやラーメンのように、小麦粉で作られています。ミートソースとからめて食べましょう。	701 26.3 19.9 2.8 133	
26	水	ごはん 牛乳 さごしのココロあげ ごぼうサラダ わかたけじる	さごし ハム		わかめ	ごぼう きゅうり コーン たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	なあねあぶら ごま マヨネーズ	「わかたけじる(若竹汁)」は、わかめとたけのこを使ったすまし汁です。若竹の「若」はわかめで、「竹」はたけのこのことです。わかめとたけのこは古くから相性がよいと言われています。	611 23.7 22.2 1.7 75.7	
27	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのかくにふう キャベツとささみのごまサラダ じゃがいもわかめのみそしる	ぶたにく ささみ みそ		わかめ	にんじん	にんにく しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	くろざとう かたくりこ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	「キャベツ」は日本で2番目に多く作られている野菜です。むかしオランダ人によって長崎に伝えられました。特に真ん中の部分にビタミンCが多くふくまれています。	587 28.5 16.4 2.1 78.5
28	金	【歯ッピー献立】 じゃこいりわかめごはん 牛乳 あつやきたまご ぜんまいのいために さわにわん	たまご あげ ぶたにく		わかめ じゃこ	にんじん	ぜんまい こんにゃく えのき ごぼう きりほしだいこん	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま なたねあぶら	今日は「歯ッピー献立」です。みなさんはよくかんで食べていますか？やわらかい食べ物ばかり食べたり、よくかまなかったりするとあごの成長や歯ならびに影響が出てしまう事があります。よくかんで食べましょう。	619 25.4 21.5 3.1 77.8
31	月	ごはん 牛乳 はるまき こんにゃくサラダ みそワントンスープ	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ こんにゃく もやし きゅうり たけのこ ねぎ ほししいたけ	はるさめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	「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。	594 18.2 19.2 1.9 84.4	

※ 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。