



こんだてよていひょう

令和3年6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 かやねつのもことになる		給食ひとくちがび	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	色の濃い野菜 (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	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 なっとう たまご ごますあえ おやこに	なっとう ハム たまご とりにく		こまつな にんじん	もやし キャバツ たまねぎ ねぎ	さとう やきふ じゃがいも	ごま	今日は「アイアン献立」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、はっこ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。	601 26.1 16 1.5 86.5	
2	水	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ うめドレッシングサラダ チンゲンサイととうふのスープ	ぶたにく ささみ もめんどうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう キャバツ きゅうり うめ もやし コーン	かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	6月の給食目標は「よくかんでたべよう」です。噛む回数が多いと唾液がたくさん出て虫歯になりにくくなります。肥満を予防してくれる良いことがたくさんあります。よく噛んで食べるようにしましょう。	601 25.4 18.7 1.7 79.6	
3	木	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ らっきょう	きゅうりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャバツ きゅうり らっきょう	じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	今日の「らっきょう」は福井県産です。らっきょうの特有の香りのなかには、疲労回復や夏バテに有効なビタミンB1を持続させる効果があります。他にもビタミンB1は、脳の働きも活性化してくれます。	602 18.9 16.8 2.9 91.3	
4	金	キムチチャーハン 牛乳 だいずとあまえびのあげに ちゅうかスープ あじさいゼリー	ぶたひきにく だいず あまえび ぶたにく		にんじん からし	ねぎ はくさい キャバツ もやし ほししいたけ コーン	かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら ごま	「キムチ」は韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、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。	604 24 18 2.3 85.1	
7	月	【福井県献立】 いわしのかばやきどん 牛乳 スパゲティサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	いわし ハム きぬどうふ あげ みそ		わかめ	しょうが きゅうり キャバツ たまねぎ みかんかん	かたくりこ さとう スパゲティ じゃがいも	なたねあぶら	今日は「福井県献立」です。今日のかばやきどんの魚は「いわし」です。給食では、福井県でとれる魚を中心に、色々な種類の魚を使っています。魚には、肉にはない栄養も含まれているので、残さず食べましょう。	653 24.8 22.6 2.3 83.4	
8	火	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 ちくぜんに こまつなとハムのサラダ てづくりぶりかけ おこめのムース	とりにく ハム かつおぶし たまご あげ		じゃこ のり クリーム	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが こんにゃく ごぼう キャバツ ほししいたけ コーン キャバツ	じゃがいも さとう こめこ	今日は「歯ッピー献立」です。「こまつな」はカルシウムが多いのが特徴です。ほうれん草の5倍もあり、骨が丈夫になります。また、ガン予防が期待されるカロテンもたくさん含まれています。	634 25.2 19.7 1.8 87.9	
9	水	ごはん 牛乳 わかさぎゅういりコロック ひじきとツナのいために きつねうどんじる	わかさぎゅう ツナ あげ なると		ひじき	にんじん しらたき たまねぎ まいたけ	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう うどん	なたねあぶら	「うどん」は小麦粉から作られます。粉に塩と水を混ぜてよくこねて麺にしたものがうどんです。そばよりも歴史は古く、室町時代にうどんという名前が誕生し、江戸時代には庶民に親しまれていたようです。	638 21.7 19.4 1.9 91.6	
10	木	キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 やさいスープ さくらんぼゼリー	ベーコン とりにく		にんじん パセリ こまつな	コーン えだまめ たまねぎ しめじ キャバツ ひらたけ さくらんぼ	こめこ さとう	バター	「やさい」は色の濃い野菜と色のうすい野菜に分けることができます。色の濃い野菜は包丁で切っても中までこの色をしています。今日の給食では、にんじん・こまつな・パセリが色の濃い野菜です。	596 17.7 17.9 3.2 90.2	
11	金	ごはん 牛乳 まだいのフライ おかかあえ こうやどうふのもの ちゅうかふうおこわ 牛乳 あげしゅうまい じゃこサラダ ごもこスープ	まだい かつおぶし とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ きりぼしだいこん だけのこ ほししいたけ こんにゃく	こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	今日は、福井の高級ブランド食材「まだい」の登場です。嶺南の敦賀市などで、養殖がさかんにされています。とても肉厚でボリューム満ちです。よく味わって食べましょう。	643 28.7 17.2 2 91.8	
14	月	きなことあげパン 牛乳 きりぼしだいこんのナムル やさいのスープに	きなこと とりにく		にんじん パセリ	きりぼしだいこん もやし きゅうり キャバツ たまねぎ ひらたけ	さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日のあげパンに欠かせない「きなこと」は、大豆をいってすりつぶし、粉状にしたものだということが知られています。大豆製品なので、たんぱく質や食物繊維、鉄分やカルシウムがたくさん含まれています。	615 24.1 20 3 67	
15	火	【ふるさと献立】 あぶらあげごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ ごまあえ とりごぼうじる	あぶら ふくいサーモン とりにく		こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま	今日は「ふるさと給食」です。「サーモン」は元々外国の魚ですが、福井の海で育った「ふくいサーモン」は、身があざやかなオレンジ色で、脂がほどよくのって、うま味がたっぷりです。	653 27.6 23.2 2.3 79.9	
16	水	ごはん 牛乳 オムレツ カラフルサラダ じゃがいもミートソースに	たまご ハム ぶたひきにく きゅうひきにく		にんじん トマトかん	きゅうり とうもろこし キャバツ しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	「たまご」には、体をつくるもとになるたんぱく質をはじめ、私たちに必要な栄養素がとても豊富に含まれています。卵白は、水分やたんぱく質を多く含み、卵黄はたんぱく質、脂質やビタミンを含みます。	668 22.5 23.4 2.2 89.4	
17	木	ごはん 牛乳 カレーポテトコロック もやしのゆかりあえ キャバツのオイスターソースいため ブルーベリーゼリー	ぶたにく		にら にんじん しそ	もやし きゅうり しょうが にんにく キャバツ たまねぎ だけのこ コーン ブルーベリー	じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	「もやし」は栄養のない野菜と思われがちですが、じつは栄養豊富な野菜です。肌を健康に保つビタミンCや、疲れた体を元気にする栄養素が含まれています。食感を楽しみながら食べましょう。	604 20.6 17.2 1.8 91.3	
18	金	あおだいずごはん 牛乳 とりにくのレモンに ひじきサラダ みだくさんじる	あおだいず とりにく ちくわ あげ みそ		ひじき	にんじん みずな こまつな	レモン もやし キャバツ たまねぎ	かたくりこ さとう さつまいも	「だいず」には、外側の皮の色によって、「青大豆」「黄大豆」「黒大豆」と3種類に分けられます。今日使用している「青大豆」は、他の大豆に比べるとほかに甘みがあります。	685 27 23.8 2.5 88.2	
21	月	ソフトめんうちまめいりキーマカレーソースかけ 牛乳 ミディトマトのサラダ あじつけこざかな	だいず きゅうひきにく ぶたひきにく とりにく		かたくりこ にんじん ピーマン ミディトマト	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり	カレールウ	なたねあぶら オリーブオイル	今日の「ミディトマト」は丸岡町でとれたものです。トマトには「うまみ」成分がたっぷり含まれています。そのまま食べる他に、煮物やソースなどに使うとうまみがアップしてさらにおいしくなりますよ。	659 29.2 21.6 2.6 113	
22	火	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ うのはなのいりに はるさめスープ	とりにく おから とりにく ぶたにく		ひじき	にんじん にら	ごぼう ねぎ ほししいたけ たまねぎ キャバツ	こむぎこ パンこ さとう はるさめ	なたねあぶら	食べ物の3色分けクイズです。ソースカツの「とりにく」は何色のグループでしょう。また、その色の主な働きは何でしょう？正解は、赤色のグループで、おもに体をつくる働きをしてくれます。	606 23.7 16.2 2.5 80.8
23	水	【一物全体食献立】 ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ まるごときんぴら ぶたじる マルセイユメロン	ハタハタ ぶたひきにく ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ キャバツ マルセイユメロン	かたくりこ さとう さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	今日は「一物全体食献立」です。まるごときんぴらに入っているにんじんは皮ごと使っています。皮と身の間には栄養がたくさん含まれているので、よくかんで残さずいただきますよ。	602 22.6 17.9 2.2 85.4	
24	木	ごはん 牛乳 ごぼうてんのうまに のりすあえ にくじゃが	ちくわ ツナ きゅうりにく		のり	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう もやし こんにゃく たまねぎ	さとう じゃがいも	「じゃがいも」にはたくさんの種類があり、給食でいつも食べているものは「だんしゃく」といいます。お店で売られているほとんどがこれです。ホクホクした食感が特徴です。	559 21 12.3 1.8 88.4	
25	金	ごはん 牛乳 シイラのチリソースあえ ようふうごまあえ きのこのみそしる	シイラ ハム あげ みそ		からし ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えのき もやし キャバツ ひらたけ まいたけ ねぎ	さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日の魚は、福井でとれた「シイラ」という白身の魚です。シイラは、別名マヒマヒと呼ばれている魚でハワイなどでは、高級魚としてあつかわれています。	624 29 20.8 2.1 76.2	
28	月	コッペパン 牛乳 とりのてりやき ミネストローネスープ すいかのフルーツポンチ	とりにく ベーコン		パセリ にんじん トマトかん	キャバツ たまねぎ にんにく しょうが すいか バインかん ももかん みかんかん	じゃがいも さとう	オリーブオイル	「ミネストローネ」というと、トマトが入ったスープをイメージするかもしれませんが、イタリアではトマトに頼らず具たくさん入ったスープを意味するそうです。今日は9種類の食材で作りました。	651 23.3 21.8 3.1 70.6	
29	火	ごはん 牛乳 ヨーロンのポー きゅうりのちゅうかつけ あげとやさいのキムチいため ミディトマト	ぶたにく あげ		にんじん チンゲンサイ からし ミディトマト	たまねぎ きゅうり もやし キャバツ はくさい だけのこ	こむぎこ さとう	ごまあぶら	1年生と6年生を比べると、身長差が約30cmあります。1年で約5cm伸びることになります。この成長にはたくさんの栄養が必要です。好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。	623 27.5 21.9 1.6 79.4	

※ 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かえます。