



こんだてよていひょう

令和3年7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		給食ひとくちメモ	エネルギー 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		
1	木	ごはん 牛乳 マーボーなす パンサンサー れいとうパイン	とりひきにく ぶたひきにく あかみそ みそ ハム	牛乳	にんじん ピーマン からし	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし きゅうり パイナップル	かたくりこ はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	7月の給食目標は「衛生に気をつけてはいぜんをしよう」です。特に準備の前の手洗い・アルコール消毒はしっかり行い、はいぜん台はふきんできれいにふきまじょう。また、仕事のない人は、静かに座って待ちまじょう。	599 20.6 18.8 1.9 84.7
2	金	【半夏生献立】 ごはん 牛乳 さばのなんばんづけ こんにやくサラダ かぼちゃのみそしる	さば あげ みそ	わかめ	にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり	かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	今日は「半夏生（はんげしょう）」献立です。大野市では昔、殿様が田植えで疲れた農民を思い、さばを食べさせたという話があり、今でもこの地域では、季節の変わり目とされる半夏生の日にさばを食べるそうです。	644 21.9 25.5 2 78.3
5	月	【福井県献立】 スタミナどん 牛乳 きゅうりのさっぱりづけ いなかじる うめゼリー	ぶたにく あげ みそ	牛乳	にら からし にんじん あおねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きゅうり ひらたけ こんにやく うめ	かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	今日は「福井県献立」です。気温が高くなり夏バテをしている人はいません。今日のスタミナ丼には、豚肉がたくさん入っています。豚肉には、疲労回復によいビタミンB1が含まれ、私たちの体を元気にしてくれます。	566 22 14.8 2.3 84.7
6	火	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソースかけ ちくわとやさいのみそあえ とうふとわかめのスープ	とりにく ちくわ みそ きぬどうふ	わかめ	にんじん ねぎ レモン キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう	なたねあぶら	「わかめ」は、ミネラルが多い海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルが多いです。特に、心を穏やかに保つ働きがあるヨウ素や骨や歯を作るカルシウム、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが入っています。	595 23.8 20 2.7 77	
7	水	【七夕献立】 ようふうちらしずし 牛乳 ぶたにくとキャベツのいたためもの ひやしそうめんじる みかんもち	ハム ぶたにく なると	チーズ	にんじん あおねぎ	コーン きゅうり キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ みかん	こむぎこ かたくりこ	ごま なたねあぶら	今日は「七夕献立」です。七夕の行事食では、そうめんを食べることが多くなっています。これは、そうめんを七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、天の川に見立てているからです。今日は星形のなるとも入っています。	581 20.1 14.4 4.6 91.8
8	木	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 さわらのカレーふうみフライ こまつなのごますあえ あげのそぼろに	さわら ハム あげ とりひきにく ぶたひきにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし こんにやく しょうが たまねぎ ねぎ	こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	今日は「歯ッピー献立」です。毎日飲んでいる「牛乳」には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくったり、心臓の動きを助けたり、イライラをしずめてくれる働きがあります。	690 29.8 25.1 1.9 82.3
9	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンジャオロース トックスープ	ぶたひきにく ぎゅうにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ えのき ほししいたけ	こむぎこ かたくりこ こめこ	なたねあぶら ごまあぶら	「チンジャオロース」は細切りにした肉やこの時期旬でおいしいピーマンなどを炒めた中華料理の一つです。「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味があります。	607 22.3 19.5 1.9 82.6
12	月	【アイアン献立】 ソフトめんなすとトマトのミートソース 牛乳 フルーツサラダ きなこだいず	とりひきにく ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず	牛乳	にんじん トマトかん	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかんかん パインかん	ハヤシルウ かたくりこ さとう	なたねあぶら	今日は「アイアン献立」です。鉄分が不足すると、体が疲れやすい・貧血になるなど病気にかかりやすくなります。体が大きくなっている今の時期は、血液も増えるので、鉄分を多く含む食べ物を食べるようにしましょう！	693 28.3 20.8 2.7 128
13	火	コッパパン 牛乳 スコッチエッグ コールスローサラダ まめまめスープ	たまご ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず あおだいず ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	まめまめスープに入っている「あおだいず」は、「大豆のエメラルド」とよばれるくらいきれいな大豆です。脂が少なく、甘みが多い、熟しても皮が青いままなのが特徴です。おいしく食べまじょう。	727 28.6 26 4.1 69.8
14	水	ごはん 牛乳 めぎすフライ こうみあえ じゃがいものインドふう	めぎす ぶたひきにく	のり	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごまあぶら	「めぎす」の正式名は「にぎす」と言います。きすと魚に似ていることから、似ぎすという名前が付きましたが、きすと魚とは違う魚です。骨まで丸ごと食べられます。骨や歯を強くするカルシウムが豊富に含まれます。	654 24.5 18.9 2 93.4
15	木	コーンちやめし 牛乳 ピーマンのにくづめフライ おひたし キャベツのみそしる	ぶたひきにく ぎゅうひきにく かつおぶし あげ みそ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	コーン たまねぎ もやし キャベツ きりほしだいこん しめじ	かたくりこ こめこ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	「ピーマン」はとうがらしの仲間です。血液をきれいにしたり体の成長を助けたりするビタミンがたくさん含まれています。また、品種が多く、赤・緑・黄色と色とりとしても貴重な食材です。	561 21.2 18.8 2.4 75
16	金	わふうみそチャーハン 牛乳 えだまめサラダ ちゅうかスープ レモンゼリー	ぶたにく あげ みそ とりにく きぬどうふ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ えのき レモン	さとう	なたねあぶら	「チャーハン」は、「チャー」が炒める、「ハン」はごはんという意味の中国料理の一つです。給食では、人数分のごはんを炒めてチャーハンを作ることが出来ないで、炒めた具をごはんに混ぜてチャーハンを作っています。	551 22.6 16.9 1.9 75.4
19	月	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 トビウオフライ こまつなのそぼろいため うちまめじる	トビウオ ぶたひきにく うちまめ あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	こんにやく しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら	今日は「ふるさと献立」です。福井県の郷土食である「打ち豆」は、大豆を一粒ずつつぶしたものです。昔から、大豆の保存食として食べられてきました。体をつくるものとなるたんぱく質がたくさん含まれています。	586 24.8 17.1 1.6 80.5
20	火	キーマカレー 牛乳 きりほしだいこのサラダ フルーツポンチ	とりひきにく ぶたひきにく ささみ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きりほしだいこん パインかん ももかん みかんかん	カレールウ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	今日は1学期最後の給食です。給食はおいしかったですか？いよいよ楽しいな夏休みが始まりますね。朝昼夕の3食をしっかりと食べ、規則正しい生活をして元気に過ごまじょう。	697 22 19.4 2.9 106

※ 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。