

# 8月9日 こんだてよていひょう

令和3年8月9日  
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のえる		さいろかやねつのもことになる		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・豆腐	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		
30	月	なつやさいカレー 牛乳 キャベツとハムのサラダ パインゼリー	ぶたにく ハム		トマト かぼちゃ ピーマン こなつな	たまねぎ なす しょうが にんにく りんご コーン キャベツ パイナップル	じゃがいも カレーウ さとう	なたねあぶら	2学期が始まりました。夏休みの間、学校が休みだからといって、夜遅くまで起きて朝ごはんを抜いてしまったという人はいませんか？「 <b>早ね・早起き・朝ごはん</b> 」を心がけて、規則正しい生活のリズムにしましょう！	625 19.2 17.2 2.7 97.5
31	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのひきにくサンドフライ じゃこときりぼしだいこんのあえもの あつあげのオイスターソースいため	ぶたにく あげ	じゃこ	かぼちゃ こなつな にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごまあぶら	「あつあげ」は、水を切った豆腐を油であけて作ります。豆腐は、大豆から作られるため、あつあげも体を作る赤の食材です。また、中まで火を通さないため「なまあげ」とも言われます。	644 23.9 19.8 2.1 78.3
1	水	ごはん 牛乳 ウインナーたまごまき ひじきのいため こまつなのみそしる	たまご ぶたにく とりにく ツナ あげ みそ	ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ	さとう じゃがいも こむぎこ	なたねあぶら	9月の給食目標は「 <b>後かたづけをきちんとしよう</b> 」です。食べたら終わりではなく、きちんと後かたづけをする事までが給食の時間です。食器は、ご飯つぶなどが付いていないようできるだけきれいにしたり、種類ごとにきれいに重ねましょう。	581 21.1 19 2.3 78.3
2	木	【アイアン献立】 【福井県献立】 ピビンパ 牛乳 きゅうりのとさずあえ はるさめスープ	ぶたにく あかみそ かつおぶし ベーコン		ほうれんそう からし にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ぜんまい たまねぎ だいずもやし きゅうり ほししいたけ	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	今日は「福井県献立」です。「ピビンパ」は韓国料理の一つで、「ピビン」は混ぜる、「パ」は「飯」を合わせてピビンパとよばれています。ごはんやナムルや肉などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理です。	597 24.1 20.1 3.2 76.9
3	金	ごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ シャキシャキポテトサラダ ばいにくいりさっぱりじる	ぶたにく サーモン ハム きぬこしょう かまぼこ		からし にんじん みずな	きゅうり コーン たまねぎ まいたけ うめ	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	なたねあぶら	見た目、想像しただけで液が出てくる食べ物といえば「うめぼし」ですが、このうめぼしが暑さや寒さを健康パワーにつながります。パワーの正体はクエン酸という物質で、レモンや酢などにも含まれています。	630 25.3 19.6 1.6 84.9
6	月	とりにくときのこのピラフ 牛乳 フレッシュサラダ ラタトゥイユふうスープ	とりにく ハム ベーコン		にんじん パセリ トマト トマトかん キャベツ きゅうり こまつな かぼちゃ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン なす しょうが にんにく	さとう じゃがいも	バター なたねあぶら オリーブオイル	「ラタトゥイユ」は、フランスの煮込み料理です。「ラタ」は「こた煮」、「トゥイユ」は「かき混ぜる」を意味している言葉から「ラタトゥイユ」になったと言われています。夏野菜などを炒めてトマトを加えて煮込みます。	556 20.2 18.5 2.7 76.1
7	火	コッパパン 牛乳 ポークフランク ジャーマンポテト コンソメスープ	ぶたにく ベーコン とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	さとう じゃがいも	なたねあぶら	「コンソメスープ」は、フランス語で「完成された」という意味を持っています。コンソメの素などを使うと簡単に作れますが、実際はたくさん野菜を煮込んで出汁をとる手の込んだ料理です。	634 24 24.2 3.8 59.7
8	水	【歯っぴー献立】 ごはん 牛乳 いかけそのからあげ もやしのゆかりあえ ぶたにくとこんさいのみそじ	いか ぶたにく みそ	しそ	にんじん	きゅうり もやし しょうが ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく たけのこ えだまめ	かたくりこ さとう	なたねあぶら	今日は「歯っぴー給食」です。「いか」は、世界に約500種類、日本の近くでも130種類以上も生息しています。日本以外の国に比べて、いかを食べている国です。よくかんで食べましょう。	607 27.7 17.2 1.9 82
9	木	ごはん 牛乳 すぶた こんにゃくサラダ ソーダアイス	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	こめこ じゃがいも くろさとう さとう	なたねあぶら ごまあぶら	健康に良いといわれている「す」は、原料になる材料によって、名前が変わります。米など穀物を原料とした「穀物す」、くだものを原料とした「果実す」、玄米や大麦を使用したものを「黒す」と呼びます。	657 20.9 16.8 1.6 104
10	金	ごはん 牛乳 さんまのおかか ごみあえ とうふとやさいのもの	さんま ぶたひきにく もめんどうふ	のり	こなつな にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ	さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	「さんま(秋刀魚)」は、漢字で秋の刀の魚と書くように、秋においしく、刀のように長細い形をした魚です。さんまの脂に含まれているEPAは、血液を作る働きがあり、DHAは頭の働きを良くする効果があります。	641 25.2 21.4 1.5 84.6
13	月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ツナサラダ きのこのみそしる	とりにく ツナ あげ みそ		にんじん あおねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり まいたけ えのき ひらたけ	かたくりこ こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら ごま	「まいたけ」は、「九頭竜まいたけ」という大野市でとれたものです。うま味が強く、食べた時の歯切れも良いので、炒めものや鍋料理、天ぷらなど、いろいろな料理に使われます。よく味わっていただきます。	652 25.7 23.4 1.9 81.9
14	火	ソフトめんジャージャーソースかけ 牛乳 ピーズサラダ むらさきもチップス	とりにく ぶたにく みそ だいず ハム		にんじん からし あおねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが コーン にんにく きゅうり キャベツ	かたくりこ さとう さつまいも	ごまあぶら なたねあぶら	今日のソフト麺にはジャーソースがかけられます。「ジャージャーめん」は中国料理で、ひき肉・みじん切りにした野菜を炒め、めんにかけます。炒めたときの音が、「ジャージャー」というところからジャージャーめんと呼ばれるようになったそうです。	652 30 19.3 3.6 119
15	水	キムタクごはん 牛乳 しらたきのつるつるいため ワンタンスープ はくとうジュレ	ぶたにく とりにく ベーコン みそ		からし にんじん こまつな にら	はくさい たくあん しらたき もやし コーン キャベツ たけのこ もも ほししいたけ	さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	キムタクごはんの「キム」は「キムチ」「タク」は「たくあん」を意味しています。「たくあん」は、大根をさとうや塩で漬けた漬物です。食物繊維が豊富で、腸のはたらきを助けて、お腹の調子を整えてくれます。	596 20.8 16 3.2 90.6
16	木	ハヤシライス 牛乳 やさいサラダ なし	ぶたにく ハム		にんじん こなつな	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 なし	ハヤシルウ	なたねあぶら	「ハヤシライス」は、ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスがなまったもので、ハッシュとは「肉などを細かく切る」という意味があります。細かく切った牛肉と玉ねぎなどを炒めて、ルーで煮込んで作ります。	587 18.6 17.1 2.7 88.2
17	金	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 さわらのいそべフライ いろいろやさいのごまみそあえ ほっかけじる	さわら みそ あげ かつおぶし	のり	かぼちゃ ピーマン にんじん あおねぎ	なす ごぼう こんにゃく	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。「さわら」は出世魚とされ、成長するたびに名前が変わっていきます。体長が50cmまでを「さこご」、70cmまでを「なご」、それ以上のものを「さわら」と呼びます。	614 22.2 18.9 2 85.4
21	火	【お月見献立】 あきのかおりごはん 牛乳 れんこんはさみあげフライ そくせきつけ すましじる おつきみゼリー	とりにく あげ きぬこしょうふ	こんぶ わかめ	にんじん あおねぎ	しめじ えだまめ れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこ こむぎこ パンこ さとう	くり なたねあぶら	今日は一年で一番美しい満月と言われる「中秋の名月」です。この日は、いなきに見えてナスやナスを生けたり、お団子や里も、梨やぶどうなどの秋の果物をお供えて、収穫に感謝し、お月見をします。	626 21.9 18 2.8 91.2
22	水	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ わふうミネストローネ	とりにく ハム		みずな にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	さとう マカロニ さつまいも	なたねあぶら	「マカロニ」はパスタの仲間で、本場イタリアでは約650種類のマカロニがあるそうです。マカロニには、あんなあいたもの他に、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。	600 22.6 15.4 2.7 89.9
24	金	ごはん 牛乳 あげしゅうまい きりぼしだいこんのナムル やさいたっぷりビーフいため	ぶたにく		こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ しょうが たけのこ もやし ほししいたけ	さとう ビーフ こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	「きりぼしだいこん」は、細く切った大根を干して乾燥させたものです。長期保存ができ、野菜が少ない季節によく食べられていたそうです。太陽の光をあびていることで、生の太根よりもカルシウムは15倍多く含まれます。	591 20.4 17.1 1.8 87.3
27	月	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ごまあえ さつまじる	さば とりにく あげ みそ		さやいんげん にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし まいたけ	さとう さつまいも	ごま	「ごま」は一粒が小さいですが、さまざまな栄養が含まれている食材です。特に、骨をつくるカルシウムや、血をつくる鉄などが豊富に含まれています。また、すりつぶしてすりごまにするとより栄養が吸収されやすくなります。	676 25.2 24.7 2.6 83.9
28	火	コッパパン 牛乳 コロケ りんごいりコールスローサラダ やさいチャウダー	ベーコン とうにゅう ぶたにく		にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり りんご しめじ たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター	「コロケ」は、フランス料理で「クロケット」と呼ばれていました。「クロケット」というのは、フランス語で「かりかりしたもの」ということ。それが日本に来て、コロケと呼ばれるようになりました。	714 22.1 27.4 2.9 75.8
29	水	ごはん 牛乳 あつあげのキムチいため ごぼうサラダ わらびもち	あげ ぶたにく ハム きなこ		にんじん チンゲンサイ からし	たまねぎ もやし はくさい たけのこ ごぼう きゅうり	さとう でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら ごま	「ごぼう」は、根・茎・葉でいうと、根の部分になります。食物繊維が豊富で、お腹の調子をととのえてくれます。ヨーロッパではごぼうの根の部分ではなく、葉を食べるそうです。よくかんでいただきます。	592 21.4 16.5 1.9 87.6
30	木	ごはん 牛乳 ちくわのさんしょくくしフライ おひたし すきやきふう	ちくわ ツナ きゅうり とりにく ぶたにく とりにく やきとうふ かつおぶし		にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし きりぼしだいこん しらたき ねぎ ほししいたけ	こむぎこ パンこ さとう やきふ	なたねあぶら	おひたしのように野菜をゆでると、熱に弱いビタミンが壊れてしまう心配がありますが、ゆでた事で野菜の量が減り、たくさん食べられることもあります。ビタミンや食物繊維をとりやすくなります。	648 27.1 18.9 2.8 90.7

※ 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！

田の日はスプーンがつかえます。