



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☆	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・豆制品	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	水	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 はるまき だいこんサラダ やさいたっぷりちゅうかいだめ	ぶたにく ツナ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり たけのこ もやし しょうが	こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら なたねあぶら	今月の給食目標は「正しい手を洗おう」です。水が冷たいと洗うのがいやですね。しかし人間の体の中で一番バイキンがつきやすいところは「手」です。手をしっかり洗いましょう。	600 19.5 22 1.6 79
2	木	ごはん 牛乳 さばのしょうがに はくさいのゆかりあえ こうやどうぶのもの	さば とりにく こうやどうぶ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが はくさい もやし ゆかり たけのこ ほししいたけ こんにゃく	さとう じゃがいも		「しょうが」には体を温めてくれる働きがあります。また、熱を下げたり、せきをしずめたりしてくれる働きもあるので、寒くなりかぜをひきやすくなる今の季節におすすめの食材です。	637 25.5 21.2 2.4 81.6
3	金	きんぴらごはん 牛乳 コロッケ もやしときゅうりのあえもの しらたまひりみそしる	ぶたにく あげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう しらたき たまねぎ もやし きゅうり だいこん ひらたけ	さとう じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ	なたねあぶら ごま	「しらたまだんご」は何からつくられるでしょうか？①うるち米 ②もち米 ③小麦粉 正解は…②のもち米でした。ちなみに、かしわもちの原料はうるち米で、上新粉といえます。	619 19 21.4 2.2 85.2
6	月	ごはん 牛乳 あげしゅうまい キャベツのうめあえ ぶたにくとやさいのみぞれに	ぶたにく もめんどうぶ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ うめ だいこん はくさい もやし しめじ ねぎ	こむぎこ さとう	なたねあぶら	料理の中で「みぞれ」とは、大根おろしを使った料理のことです。みぞれ煮の他には、みぞれ和え、みぞれ鍋などがあります。大根おろしに火が通り、半透明になった姿が、雪の「みぞれ」に似ていることから、そのように呼ばれているそうです。	561 20.7 15.9 1.8 76.4
7	火	コッペパン 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ ぶゆやさいのスープ	ぶたにく ハム とりにく		にんじん かぶのは	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん はくさい かぶ	さとう こめこ こむぎこ	なたねあぶら	冬の旬の野菜は、秋までに成長が終わり、冬まで根付いている野菜です。鮮度が保たれやすく、寒さにさらされるほど甘みが増します。私たちに様々な栄養を与えてくれます。残さず食べましょう。	632 26.5 18.8 3.7 63.8
8	水	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ひじきのマヨネーズサラダ じゃがいものにももの	いわし ハム とりにく		ひじき こまつな にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ えだまめ	かたくりこ こめこ じゃがいも さとう	なたねあぶら マヨネーズ	今日は「歯ッピー献立」です。「いわし」はせんどうが落ちるのが早く、日持ちがしないため、漢字で「魚へん」に「弱い」と書きますが、「頭の薬」といわれるほど栄養的には優れた効果があります。	652 22.8 22.7 1.4 86.9
9	木	ごはん 牛乳 タッカルビ ワンタンスープ りんごゼリー	とりにく ぶたにく		にんじん にら からし チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい もやし コーン たけのこ ほししいたけ りんご	さとう こむぎこ	なたねあぶら	「タッカルビ」は韓国料理です。「タッ」はとり、「カルビ」はあばら骨を意味し、「骨のまわりの肉を食べるとり肉料理」という意味があります。仕上げにチーズを足してチーズタッカルビにしても美味しいです。	560 23.4 12.1 1.4 72
10	金	【福井県献立】 おやこどん 牛乳 かぶのこんぶあえ きのこやさいのみそしる	とりにく たまご あげ みそ		こんぶ かぶのは にんじん	たまねぎ ねぎ かぶ キャベツ だいこん はくさい ひらたけ えのき しめじ	かたくりこ さとう	なたねあぶら	今日は「福井県献立」です。「おやこどん」は「とりの肉」と「とりの卵」を使います。とりの肉の代わりにかまぼこを使用すると「木の葉丼」、牛肉だと「開化丼」、豚肉やかも肉だと「他人丼」と名前がかわります。	568 21.6 14.8 2.5 72.6
13	月	ごはん 牛乳 ちくわのにしょくあげ キャベツのいたためもの みだくさんじる	ちくわ ぶたにく あげ みそ		あおりの チンゲンサイ にんじん あおねぎ	ゆかり キャベツ もやし たまねぎ ごぼう	こむぎこ かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	「朝ごはん」を食べると脳にスイッチが入り、眠っていた脳を起こしてくれます。朝ごはんを食べずに学校に来ると、脳がエネルギー不足のため、授業に集中できなくなります。毎日朝ごはんを食べ、脳を元気にしましょう。	589 19.6 16.5 2.2 78.3
14	火	ごはん 牛乳 スコッチエッグ きりぼしだいこんのサラダ ようふうのもの	たまご ぎゅうにく ぶたにく ささみ とりにく		にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	パンこ さとう じゃがいも	ごまあぶら	「スコッチエッグ」はイギリスの料理です。ゆで卵をひき肉でつつみ、パン粉をつけて揚げた伝統的なピクニック料理の一つです。どちらかというと冷めた状態で食べるのが基本だそうです。	598 23.8 16.6 2.2 86
15	水	ソフトめんクリームソースかけ 牛乳 コールスローサラダ みかん	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	こめこ	バター なたねあぶら	「コールスローサラダ」は、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。オランダ語で、「コール」は「キャベツ」「スロー」は「サラダ」の意味です。キャベツには、風邪の予防になるビタミンもたくさん含まれています。	582 21.2 17.3 2.1 116
16	木	チャーハン 牛乳 はるさめスープ だいがくいも	ぶたにく		にんじん あおねぎ にら	えだまめ たまねぎ キャベツ	はるさめ さつまいも みずあめ くろざとう さとう	ごまあぶら なたねあぶら くろごま	「だいがくいも」は、さつまいもを油で揚げ、みつをからめて作ります。外はカリカリ、中はホクホク、おかずにもおやつにもなります。大学いもという名前は、大正時代に、東京の大学生が好んで食べていたのについたと言われています。	572 17.1 16.1 1.5 87.7
17	金	【ふるさと献立】 さといもごはん 牛乳 かますフライ こんざ とうふとわかめのみそしる	とりにく かます うちまめ あげ みそ きぬどうぶ		わかめ にんじん あおねぎ	だいこん えのき たまねぎ	さといも さとう こむぎこ パンこ	なたねあぶら	今日は「ふるさと給食」です。「さといも」は茎がふくらんだものです。親いもから子いも、孫いもと増えていきます。福井では大野市上庄地区のさといもが有名で、ねばりがあり、かたくて煮くずれしないのが特徴です。	597 25 20.1 2.5 73.6
20	月	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ あげとこまつなごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく あげ みそ		こまつな にんじん あおねぎ	しょうが ごぼう もやし たまねぎ しめじ	かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	今日の「かりんあげ」は豚肉とごぼうにしょうゆなどで味をつけて、衣をつけて揚げました。お菓子のかりんとうや、揚げた色が黄金色で果物のかりんに似ているから「かりんあげ」と言われているそうです。	613 24.2 19 2 83.3
21	火	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ フルーツポンチ	とりにく ハム		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ パインかん、ももかん みかんかん	じゃがいも カレーウ 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、とり肉が入ったチキンカレーです。	642 18.7 16.6 2.7 102
22	水	【冬至献立】 ごはん 牛乳 あじフライ おかかあえ かぼちゃのそぼろに	あじ ぶたにく とりにく かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ グリーンピース	こむぎこ パンこ さとう じゃがいも かたくりこ	なたねあぶら	今日は「冬至(とうじ)」です。一年の中で昼が一番短く、夜が長い日です。昔はかぼちゃが冬の栄養源とされていました。そのことから、冬至にかぼちゃの煮物を食べると、カゼをひかないといわれています。	623 23.6 17.5 1.6 89.5
23	木	【クリスマス献立】 チキンライス 牛乳 ピーズサラダ やさいとベーコンのスープ クリスマスデザート	とりにく だいす ハム ベーコン たまご		クリーム にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ しめじ	じゃがいも さとう こむぎこ	なたねあぶら	今日は「クリスマス献立」です。クリスマス料理と言えば、日本ではとり肉を食べますが、アメリカでは七面鳥、フィンランドでは豚肉やサーモンを食べます。国によって違っているので、調べてみるのも楽しいですね。	627 21.5 20.7 3.5 86.9

※ 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!



皿の日はスプーンがつきます。