



10月 こんだてよていひょう

令和6年10月 坂井市立明草小学校



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		さいろ エネルギーのもとになる		ひとひとメモ	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		
1	火	ごはん 牛乳 とりにくとちくわのあまからめ おなかあえ とうふとわかめのみそしる	とりにく ちくわ かつおぶし きぬどうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	もやし きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	「とりにく」は、世界中でもっとも多くの民族に食べられている肉です。たんぱく質を豊富にふくみ、牛肉、豚肉と比べてたんぱくで食べやすい肉です。ビタミンAも豊富で細菌感染防止効果があります。	548 26.9 15 2.4 80.2
2	水	ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ わなしゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ら あおねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい	だいこん ほししいたけ えのきたけ トック ゼリー	ごはん さとう ごまあぶら	「タッカルビ」は、韓国料理で、「タッ」は「とり」、「カルビ」は「あばら骨」という意味があります。とり肉と野菜を甘辛く味付けをした炒め物です。	570 27.1 11 2.4 94.8
3	木	ごはん 牛乳 あじフライ やさいサラダ じゃがいものインドふう うすあげのみそほろどん	あじ ハム ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも カレーウ	なたねあぶら	あじのマリネの「あじ」は、トゲトゲのセイゴのうろこがあるのが特徴です。適度な脂肪に、うま味成分がたっぷりふくまれているため、さっぱりとした味です。フライや南蛮漬けておいしくいただけます。	629 24.1 20.2 1.5 94.3
4	金	ごはん 牛乳 しおこんぶあえ おおむぎいりわふうスープ	とりにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 しおこんぶ	こまつな あおねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごはん おしむぎ さつまいも さとう	ごま	福井県は、「六条大麦」という麦の生産量が全国1位です。大麦には、食物せんいがたくさん入っています。今日はスープの中に入っています。残さずに食べましょう。	590 25.3 20.1 1.8 82.8
7	月	ごはん 牛乳 にくだんご はりはりづけ いりどり	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	切り干し大根を醤油につけたものを「はりはり漬け」といい、冬を越すための保存食として作られています。その名前の由来は、大根を食べたときに「はりはり」と音を立てるからと言われています。	682 29.1 19.2 2.9 105
8	火	ごはん 牛乳 さつまいもてんぷら はるさめサラダ あつあげとやさいのオイスターソースいため	ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たけのこ しょうが たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さつまいも こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「さつまいも」を切ると、切り口から白い汁が出てきます。これは、ヤロピンとよばれる成分で、みなさんのおなかのそうじしてくれる働きがあります。	639 22.5 20.3 1.6 97.7
9	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき キャベツのうめマヨサラダ けんちんじる	ぶたにく とりにく もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ	ごはん かたくりこ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	「しょうが焼き」は、しょうがの風味と香りが豚肉に絡むことで、おいしさも食欲も引き立ててくれるので、食欲のない暑い時にぴったりです。	582 30.2 18.9 1.7 76.4
10	木	【目の愛護デー献立】 ごはん 牛乳 さばのカレー煮 チンゲンサイのこうみあえ みだくさんみそしる	さば あつあげ みそ	牛乳 やきのり	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	10月10日は「目の愛護デー」です。それにちなみ、目に良いといわれるビタミンAを多く含む、さば、チンゲンサイ、にんじん、やきのり等の食材を使用した献立となっています。	606 25.6 22.8 2.3 80
11	金	ごはん 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ やさいたっぷりピーフンいため	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう きゅうり たけのこ もやし	たまねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん パンこ こむぎこ ピーフン	「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。	599 22.1 17.9 2.1 91.8
15	火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット フレンチサラダ あきのスイートシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	コッペパン パンこ こむぎこ さとう さつまいも	なたねあぶら バター	「シチュー」は鶏肉などとじゃがいも、玉ねぎ、にんじんの野菜を煮込み、ホワイトソースを加え、牛乳やスープで仕上げた料理です。欧米の料理と思われがちですが、日本独自で発展しました。	591 22.5 23.6 2.7 80.8
16	水	ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポテトサラダ やさいスープ	たまご ハム とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ だいこん しめじ	ごはん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	「ポテトサラダ」はマヨネーズをベースとしたじゃがいものサラダです。1860年代にモスクワのシェフが考案したとされています。日本では1958年にマヨネーズが製造され一般家庭に普及していきましました。	575 20.1 20.7 1.8 82.3
17	木	ごはん 牛乳 あけしゅうまい ちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	だいこん ごはん パンこ しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	「だいこん」には、ビタミンがたくさんふくまれている、かせ予防に効果があります。また、だいこんおろしには、食べ物の消化を助けるはたらきもあります。だいこんは、ませご飯や汁物、煮物、サラダなどいろいろな料理に使われます。	618 24.8 22 2.2 85.3
18	金	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 いかげそのからあげ きりぼしだいこんとうちまめ のにも さつまじる	スルメイカ うちまめ うすあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	なたねあぶら	今日は「ふるさと献立」です。打ち豆は福井県で昔から食べられている食材です。大豆を木づちでつぶして、乾燥させたものです。打ち豆は10分ほどで調理ができるので、保存食としても大活躍の食材です。	575 26.5 16.9 1.8 84.2
21	月	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ ひじきサラダ やさいのそぼろに	ちくわ ハム ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	しそ こまつな にんじん	キャベツ グリーンピース コーン しょうが たまねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	今日は、「アイアン給食」の日です。鉄分たっぷりの献立になっています。鉄分が足りないとうちまめからしたり、つかれが残りやすくなったりします。今日のアイアン食材は、ひじき、厚揚げ、小松菜です。	635 23.6 21.6 1.9 91.4
22	火	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのねぎみそいため ごぼうじる だいがくいも	ぶたにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ にんにく こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	「だいがくいも」は、さつまいもを油であげて、さとうと水あめとしょうゆでかめだ料理です。大学生が好んでよく食べていたことからこの名前がついたと言われています。	629 24.6 17.5 2.4 98.8
23	水	えだまめわかめごはん 牛乳 コロッケ キャベツとささみのごまサラダ こまつなのみそしる	とりにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「こまつな」は、東京のこまつ川という川のそばでとれたことから、この名前がついたそうです。ビタミンCやカロテンなど、たくさん栄養が詰まった野菜です。	631 23.9 18.6 2.7 97.3
24	木	ごはん 牛乳 さんまのひらきたつた やさいのそぼろいため かぶとあげのみそしる	さんま とりにく あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぶのは	しょうが もやし かぶ たまねぎ はくさい	ごはん コーンスターチ さとう かたくりこ	なたねあぶら	「さんま」は、秋になるとあぶらがのっておいしくなります。「秋刀魚」という名の通り、秋に旬(しゅん)をむかえ、刀のような形をしている魚です。	605 26.2 23.8 1.8 74
25	金	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ マカロニサラダ まめまめスープ	とりにく ハム だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん かたくりこ マカロニ さとう じゃがいも	なたねあぶら	「大豆」には、タンパク質がたくさんふくまれている、畑の肉とも呼ばれています。長く保存ができることや、タンパク質以外にもビタミン・ミネラルが多いことから、日本では大切に食べられてきました。	585 27.3 16.2 1.9 88.1
28	月	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ ごますあえ カリカリにほし	とりにく こうやどうふ たまご ハム にほし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	「こうやどうふ」は、もめんどうふをこおらせて作ります。ふつうのとうふよりも栄養があるんですよ。昔、高野山で作られ始めたので「こうやどうふ」という名前がつけました。	573 30.8 14.6 2.3 85.2
29	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ りんご	ぶたにく だいす ツナ	牛乳	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	りんごは保存がしやすいので一年中食べられますが、旬は秋から冬です。りんごには、かせをひいた時のせき止めやむかつきを抑える働きがある栄養素が含まれています。	579 26.9 20.8 2.6 82.9
30	水	カレーライス 牛乳 だいこんサラダ ヨーグルト	とりにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご だいこん	ごはん じゃがいも カレーウ	なたねあぶら ごまあぶら	「ヨーグルト」は、たんぱく質、カルシウムを豊富に含む吸収しやすい形になっています。さらに、腸内環境を整える乳酸菌・ビフィズ菌も含まれているので、健康に良い食品と言われています。	611 24.9 15.4 2.4 98.3
31	木	とりにくとときのこのピラフ 牛乳 かいそうサラダ かぼちゃのポタージュ とうにゅうプリンタルト	とりにく ツナ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん かぼちゃ パセリ	しょうが しめじ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム	ごはん さとう ごめこ タルト	なたねあぶら ごまあぶら バター	「かぼちゃ」は、夏から秋にかけて収穫される野菜です。収穫から3~4ヶ月間、保存ができます。そうすることで、あまみが増え、とてもおいしいかぼちゃになります。	617 20.7 19.3 3 96.2

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

★ おはしは毎日きちんとあらって、わすれずにもってきましょう。

★ 印の日はスプーンがつかます。