



# こんだてよていひょう

令和6年8月・9月  
坂井市立明章小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		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			
30	金	キーマカレー 牛乳 フルーツサラダ きなこだいす	とりにく ふたにく だいす きなこ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	みかんかん パインかん	ごはん カレーウ さとう	なたねあぶら	夏休みが終わり、今日から2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続きますが、給食をしっかり食べて、体の調子を整え、この暑さを乗り切りましょう。	622 23.4 21.2 2.1 92
2	月	まぜこみいなすし 牛乳 ゆでぶたとやさいのごまみそあえ ひやしそうめんじる	とりにく うすあげ ふたにく なると みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ほししいたけ たまねぎ しろねぎ		ごはん そうめん さとう	なたねあぶら ごま	「そうめん」は、小麦粉に水と塩を加えてこねた種に植物油を塗って、細く引き伸ばして、天日干しにした極細のめんです。冷やして食することが多く、清涼感を求めて夏の麺料理としておすすめです。	563 23.9 17.8 4.9 82.3
3	火	きなこあげパン 牛乳 パインサラダ じゃがいものミートソースに	きなこ ふたにく とりにく	牛乳	にんじん トマトかん	キャベツ パインかん きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ グリーンピース	コッペパン さとう じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	みなさんの好きな「きなこあげパン」は、油の中でパンをココロと20秒くらい揚げ、その後すぐに油をきってきなこ砂糖を混ぜ合わせたものをまぶして作ります。簡単なので、お家でぜひ作ってみてくださいね。	592 22.8 22.8 2.9 83.7
4	水	ごはん 牛乳 はるまき チンジャオロースー わかめスープ	ふたにく とりにく きぬどうぶ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	もやし コーン	ごはん はるまきのかわ はるさめ かたくりこ	なたねあぶら	「チンジャオロースー」は、中華料理のひとつです。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味です。ピーマン、牛肉、だけのこをせん切りにして、いためた料理です。今日は、豚肉を使います。	574 22.1 20 2.1 80.1
5	木	ごはん 牛乳 さんまのおかか シャキシャキポテトサラダ みだくさんみそしる	さんま ハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり コーン キャベツ だいこん たまねぎ		ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	「さんま」は、秋の味覚の代表選手です。さんまなどの青い魚にふくまれる脂肪は血をきれいにする働きがあります。貧血に効果のあるビタミンB12をふくみ、ビタミンAも豊富で、ヒフや粘膜を丈夫にしてくれます。	557 23.1 18.2 1.8 81.4
6	金	ピビンバ 牛乳 はるさめスープ ぶどうゼリー	ふたにく あかみそ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ もやし	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら ごま	「ピビンバ」は、韓国料理のひとつです。日本ではピビンバと呼んでいますが、本来は「ピビムパフ」といい、韓国語で「ピビム」は混ぜる、「パフ」はごはんという意味があるそうです。	577 23.8 15.2 2.4 89.9
9	月	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそからめ だいこんサラダ ごもくスープ	とりにく みそ ハム ふたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ しめじ		ごはん かたくりこ こめこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「とりにく」は、世界中でもっとも多くの人に食べられています。たんぱく質を豊富に含み、淡泊で食べやすいという利点があります。ビタミンAも豊富で粘膜を強くし、細菌感染を防止し、さらにガン予防にも効果的です。	571 24.9 18.1 1.9 82.2
10	火	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ こまつなのごますあえ さわにわん	いわし ハム ふたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし えのきたけ ごぼう		ごはん かたくりこ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	「さわにわん」の「さわ」とは、昔の言葉で「たくさん」という意味です。中の具材は千切りにしてあります。これは、さらさらした沢（さわ）の水流れを表しているそうです。	590 25 19.5 1.6 82.6
11	水	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 あつあげのカレーに キャベツのゆかりあえ こくとうビーンズ	あつあげ ふたにく だいす	牛乳	にんじん いんげん しそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	きゅうり	ごはん じゃがいも カレーウ さとう	なたねあぶら	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。鉄分が足りないと頭がからふらしたり、つかれが残ります。今日のアイアン食材は、大豆、あげです。	630 26.3 20.4 2 93.4
12	木	ごはん 牛乳 コーンコロケ ごぼうサラダ やさいのスープに	ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	コーン ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ	だいこん	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	「ごぼう」は、食物せんいが豊富で、おなかの調子をととのえてくれます。昔は日本人しか食べていませんでしたが、最近ではフランス料理やイタリア料理などで注目され、たくさんの人に食べられています。	574 20 16 1.5 94.2
13	金	ハッシュドポーク 牛乳 ツナサラダ なし	ふたにく ツナ	牛乳	にんじん グリーンピース トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	コーン なし	ごはん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ごま	「なし」は、あわら市でたくさん育てられています。幸水（こうすい）、豊水（ほうすい）という種類のなしが有名です。なしは、水分がとても多く、つかれをとってくれる効果があります。	549 19.3 14.7 2 90
17	火	【お月見献立】 あきのかおりごはん 牛乳 かぼちゃひきにくフライ おかかあえ とうふのみそしる おつきみゼリー	とりにく うすあげ ふたにく かつおぶし きぬどうぶ	牛乳 みそ	にんじん かぼちゃ こまつな あおねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ もやし えのきたけ		ごはん さつまいも こむぎこ パンこ かたくりこ ゼリー	なたねあぶら	今日は「十五夜」です。十五夜は中国で始まり、約千年前に日本に伝わってきました。だんごやクリ、里芋、すすきなどをお供えし、食べ物でたくさんとれるようにお祈りしたり、食べ物へ感謝する行事です。	585 23 17.6 2.8 87.7
18	水	【歯っぴー献立】 ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに きりほしだいこんのあえもの あつあげとやさいのみそいため	とりにく ふたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが たけのこ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ		ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら なたねあぶら	「切り干し大根」は大根を乾燥したものです。秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日ほしにします。食物せんいやカルシウムが多くふくまれた健康食品です。	576 30.9 15.9 2 82.1
19	木	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 さばのピリからしょうがに やさいサラダ ほっかけじる	さば みそ ハム あつあげ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ ごんやく ごぼう		ごはん さとう	なたねあぶら	今日は、ふるさと献立です。「ほっかけ汁」は、坂井市に伝わる伝承料理のひとつです。ごはんに野菜たっぷりの汁をぶっかけて食べることから、この名前がつきました。	602 24.8 22.4 2.1 80
20	金	ソフトめんクリームソースかけ 牛乳 ささみのマヨネーズあえ ナタデココフルーツ	ベーコン とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ みかんかん	おうとうかん パインかん	ソフトめん こめこ ナタデココ	バター ノンエッグマヨネーズ	みなさんの大好きなソフトめん、よくかんで食べていますか？やわらかい食べ物ですが、よくかんで食べると歯やあごがしょうぶになり、虫歯予防になります。頭もよくなりますよ。	599 21.7 20.7 2.6 86.1
24	火	コッペパン 牛乳 ポークフランク ミックスポテトサラダ コンソメスープ	フランクフルト (たまご) ハム とりにく	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり コーン キャベツ だいこん しめじ		コッペパン さとう さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	「コッペパン」は海外の発祥だと思っている人が多いかもしれませんが、実は日本独自のパンです。コッペパンが全国的に知られるようになったのは、1950年に始まった学校給食からです。	569 24.3 24.8 3.2 67.2
25	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ もやしのナムル キャベツとひきにくのいためもの	ふたにく とりにく	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	たけのこ	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	「もやし」は、豆が芽生えた野菜です。弱々しく見えますが、タンパク質やビタミン、ミネラルを多くふくんでいる野菜です。シャキシャキした歯ごたえを楽しんで食べましょう。	578 20.3 19.5 2.2 84.8
26	木	ごはん 牛乳 あかうおのあおりのあげ わかめのちゅうかあえ みそけんちんじる	あかうお ハム とりにく わかめ もめんどうぶ みそ	牛乳 あおりの わかめ	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり だいこん ごぼう		ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	「わかめ」は、海そうの仲間です。日本は海にかこまれた島国なので、大昔から海そうをよく食べていました。食物せんい・ミネラル・ビタミンが多くふくまれています。	545 27.8 17.2 2.3 74
27	金	チキンピラフ 牛乳 あおりのポテトビーンズ やさいチャウダー	とりにく だいす ベーコン	牛乳 あおりの	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しめじ	キャベツ コーン	ごはん じゃがいも こめこ	オリーブオイル なたねあぶら バター	「チャウダー」とは、小さな具がたっぷり入ったスープとシチューの中間くらいのとろみがついている煮込み料理のことをいいます。今日の「野菜チャウダー」には5種類の野菜が入っています。	586 23.1 20.4 2.3 85.4
30	月	ごはん 牛乳 たまごやき だいこんとふたにくのもの ゆかりマヨネーズサラダ	たまご ふたにく はんぺん ツナ	牛乳	にんじん いんげん しそ	だいこん ごんやく しょうが キャベツ きゅうり		ごはん じゃがいも さとう マカロニ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	「大根」は部位によって味がちがいます。葉に近い部分は辛みが弱いのでサラダに、真ん中の部分は甘味が強いので煮物に。先の部分は繊維が多いので、つけものや汁の実に入れると料理がおいしくなります。	626 23.6 20.7 2.1 91

★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、すすりずにもってきましょう。

★ 印の日はスプーンがつきます。