令和６年

６　月　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

長　畝　小　学　校

日 曜日	こんだて ★牛乳は必ず一本つきます	おもなざいりょう あか おもに体をつくるもとになる食品 肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	みどり おもに体のちょうしをととのえる食品 色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	き おもにエネルギーのもとになる食品 穀類・いも類 さとうなど	油類 種実類など	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	ひとくちメモ
3 月	**【はとくちのけんこうしゅうかんこんだて】** ごはん　とりにくのいりだいずがらめ ひじきサラダ あつあげとぶたにくのにもの	とりにく だいず ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ もやし　たけのこ しょうが	ごはん かたくりこ こめこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	644 31.8 19.4 88.7 2.1	明日から10日までは**「歯と口の健康週間」**です。よくかんで食べることは、むし歯予防にとても大切です。また、歯をじょうぶにし、あごも発達させます。そして脳がしげきされるので、頭の働きもよくなります。
4 火	コッペパン ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ うちまめいりコーンポタージュ	とりにく ツナ ベーコン うちまめ	牛乳 バター	トマトかん にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	コッペパン こめこ　さとう マカロニ じゃがいも	なたねあぶら	582 26.8 20 81 3.7	6月の給食目標は**「よくかんでたべよう」**です。かむ回数が多いと肥満を予防してくれたり、だ液がたくさん出て虫歯になりにくくなったり良いことがたくさんあります。よくかんで食べるようにしましょう。
5 水	ごはん ホタテフライ ささみのごまあえ きつねうどんじる	ホタテ とりにく うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ まいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ うどん さとう	ごま ごまあぶら	644 25.9 34.1 90.8 1.9	**「ホタテ」**についてクイズです。ホタテの目はいくつあるでしょうか。①2個　②3個　③100個　正解は、③の100個です。ホタテの目は、ひもの部分にあり、貝柱をかこむようにたくさん目がついています。
6 木	ごはん さばのなんばんづけ チンゲンサイのこうみあえ ひきにくとこんさいのみそしる	さば ぶたにく みそ	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	たまねぎ　キャベツ しょうが　だいこん こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	622 24.8 24.9 81.1 1.8	**「さば」**は、見た目から「〇〇魚」と呼ばれているでしょうか。正解は、背中の部分が青く「青魚」と呼ばれています。さばの他にも、いわしやさんまなどの魚がそう呼ばれています。青魚には、記憶力をよくしてくれるDHAという栄養素がたくさん入っています。
7 金	ごはん ショウロンポー　2こ おかかあえ おやこに	ぶたにく かつおぶし とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ　たまねぎ たけのこ　もやし きりぼしだいこん ねぎ	ごはん こむぎこ　おわらふ じゃがいも さとう		636 26.9 16.6 100.9 1.5	今日の**「おやこに」**は、なぜこのような名前がついたか分かりますか？ 正解は、とり肉と卵が親子の関係にあることから、この名前がつきました。とり肉は、世界中で最も多くの人に食べられている肉です。
10 月	ごはん ぶたにくとごぼうのかりんあげ ごまずあえ みそスープ	ぶたにく ハム とりにく みそ	牛乳	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 キャベツ　たけのこ ほししいたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	592 26.3 18.4 85.5 2	お酢を使った料理は、食欲を高めて、食べたあともさっぱりしますね。お酢のすっぱい成分には、疲れた体を早く元気にしてくれるパワーがあります。これからの時期、夏の暑さで疲れやすい体にぴったりの調味料です。
11 火	コッペパン ウインナーたまごまき コールスローサラダ じゃがいものミートソースに	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん トマトかん	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ しょうが　にんにく グリンピース	コッペパン さとう じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	635 26.3 26.1 82.2 3.6	**「コールスローサラダ」**とは、細かく切ったキャベツのサラダです。細かく切ることで味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。キャベツには、荒れた胃の表面をととのえる働きのある栄養がふくまれています。
12 水	ごはん とうふとやさいのナゲット　2こ ごぼうサラダ キャベツのはっぽうさい	とうふ たい　イカ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ　えだまめ ごぼう　きゅうり　たけのこ しょうが　にんにく キャベツ　ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	625 25.1 22.7 85.6 1.9	**「ごぼう」**は、春から夏にかけて収穫されるものと、秋から冬にかけて収穫されるものとがあり、一年中出回っています。今とれるごぼうは、新ごぼうとか春ごぼうと呼ばれ、皮がうすくてやわらかく、香りもよいです。
13 木	キャロットライスのクリームソースかけ コンソメスープ さくらんぼゼリー	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ こまつな	えだまめ　たまねぎ キャベツ　しめじ コーン　さくらんぼ	ごはん こめこ じゃがいも ゼリー	バター	586 19.1 17.2 94.6 2.9	**「にんじん」**は給食に毎日と言っていいほど登場する野菜です。にんじんには、カロテンという栄養素が多く含まれ、病気から体を守ってくれたり、目やのど、皮ふをじょうぶにしてくれたりするはたらきがあります。
14 金	ごはん とりのカレーふうみからあげ ツナあえ やさいのみそしる	とりにく ツナ うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　にんにく キャベツ　コーン たまねぎ　しめじ	ごはん こめこ　さとう かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ごま	632 28.4 22.7 84.6 2	**「やさい」**にはビタミンやミネラル、食物せんいがたくさんふくまれています。体の調子を整えてくれる食べ物ですね。好ききらいせず毎日しっかり食べましょう。
17 月	マーボーどん バンサンスー ワンタンスープ	もめんどうふ とりにく ぶたにく みそ　ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ　ねぎ　もやし しょうが　にんにく きゅうり　ほししいたけ キャベツ　たけのこ	ごはん かたくりこ　さとう ワンタンのかわ はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	594 25.1 17.4 88.9 2.8	どんぶり物は、どうしてもあまりよくかまずに口にかき込んでしまいがちですね。スプーンで食べる料理もそうです。こんな時のためにも、ふだんからよくかむことを意識して、習慣にしておくといいですね。
18 火	**【はッピーこんだて】** ごはん　なっとう　こんにゃくサラダ あつあげとやさいのみそいため マルセイユメロン	なっとう ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく　もやし きゅうり　しょうが キャベツ　たまねぎ たけのこ　マルセイユメロン	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら なたねあぶら	588 26.3 18.2 87 1.8	今日のアイアン食材は、「なっとう」「あつあげ」です。今日の**なっとう**は、福井県でとれた大豆で作ったものです。粒が大きく、食べ応えがありますね。福井県では、小粒ではなく、この中粒の大豆が作られています。
19 水	**【ふるさとこんだて】** あぶらげごはん シイラのいそべフライ うめドレッシングサラダ　とりごぼうじる	あつあげ シイラ とりにく もめんどうふ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	キャベツ　きゅうり うめぼし　こんにゃく ごぼう	ごはん さとう こむぎこ パンこ	なたねあぶら	572 30.4 18.1 75.2 2.5	**「あぶらげごはん」**は、福井の郷土料理です。あまくどく煮たあげと、だしのきいたしょうゆ味のごはんがとても合いますね。今日は、毎日の米のほか、あつあげ、シイラ、ねぎ、うめが福井県産です。
20 木	ごはん しょうゆチキンカツ うのはないりに きのこのみそしる	とりにく おから うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう　ほししいたけ ねぎ　たまねぎ キャベツ　えのき ひらたけ	ごはん こむぎこ　パンこ じゃがいも さとう	なたねあぶら	605 27.1 17.4 89.8 2.5	うの花いり煮の主役の**「おから」**は何からできるか知っていますか？おからは、大豆から豆腐を作る過程でできます。大豆にある栄養の中でも、食物せんいが豊富です。
21 金	**【アイアンこんだて】** ごはん　いわしのトマトに のりずあえ きりぼしだいこんのにもの	いわし ツナ ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	トマト こまつな にんじん いんげん	もやし　たまねぎ きりぼしだいこん しょうが	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	583 28.1 15.3 88 1.9	**「切り干し大根」**は、この名前の通り、せんぎりにした大根を干したもので、水に浸すだけですぐに使えます。生の大根と比べるとカルシウムは約20倍、鉄は約50倍と栄養素の量もグーンとアップしたすぐれた食材です。
24 月	カレーライス ミディトマトサラダ らっきょう	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　りんご しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり らっきょう	ごはん じゃがいも カレールウ さとう	なたねあぶら オリーブオイル	576 19.4 15.9 95.5 2	**「らっきょう」**は、福井県の特産品です。三国町の三里浜砂丘地で栽培されていて、ちょうど今、５月から６月が収穫の時期です。粒が小さく、実がしまって、シャキシャキと歯ごたえが良いのが特徴です。
25 火	ごはん さつまいもコロッケ そくせきづけ えどっこに	ぶたにく ぎゅうにく だいず ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　たけのこ えだまめ　こんにゃく	ごはん さつまいも こむぎこ　パンこ さとう	なたねあぶら	633 24.4 18.8 98.2 1.8	**「だいず」**には、成長期に特にたくさん必要になる栄養素や生活習慣病を防ぐ効果がある成分がたくさんふくまれています。今日のえどっこにの大豆は黄大豆といいます。他に青大豆や黒大豆などがありますよ。
26 水	キムチチャーハン あまえびとだいずのあげに ごもくスープ おこめのムース	ぶたにく　とりにく あまえび たまご だいず	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	はくさい　しめじ たまねぎ	ごはん かたくりこ　さとう おこめのムース じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら ごま	628 25.7 24.7 83.5 2.3	えびは、三国町でとれた**「あまえび」**です。おさしみで食べることが多いと思いますが、今日のようにからごと油で揚げることで、パリパリ食感も味わえますね。また、カルシウムもたっぷりとれますよ。
27 木	**保護者会**								
28 金	**【いちぶつぜんたいしょくこんだて】** あおだいずごはん さわらのてんぷら　まるごときんぴら ぶたじる	あおだいず さわら ぶたにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう　こんにゃく たまねぎ　まいたけ キャベツ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	631 27.8 22.7 84.1 2.2	**「食育」**という言葉を最初に使ったのは、福井県出身の医師、石塚左玄です。一物全体食とは、その石塚先生の「食べ物の栄養は全体にあるのだから、丸ごと食べるのがよい」という教えのひとつです。今日は、皮ごとを意識したこんだてです。

「アイアン献立の日」に登場！　「ふるさと献立の日」に登場！　「歯ッピー献立の日」に登場！

※献立は、食材の都合により変更することがあります。ご了承ください。

※今年度2学期より予定献立表の配付は、Home & School配信のみとさせていただきます。（1学期間中は、印刷配付とHome & School配信の両方で行っていきます。）