

11月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市立待小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)	おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
				17種*(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	金	ごはん けいちゃん焼き 柿なます 豆ふのすまし汁	給食で全国めぐり岐阜県	551	82	ごはん	ごま油	とり肉	牛にゆう	キャベツ	にんじん ニラ
4	月	振替休日	11・12月のごはんは、福井を代表するお米の”いちほまれ”となります。								
5	火	振替									
6	水	ごはん 切りぼし大根のふくめ煮 いかとわかめのすのもの ミニトマト	歯ッピー献立	545	92	ごはん	なたね油	あつあげ	牛にゆう	切りぼし大根	にんじん さやいんげん
7	木	ごはん ふるさとカレー かき入りフルーツヨーグルト	★	649	108	ごはん	なたね油	ぶた肉	牛にゆう	にんにく	にんじん 玉ねぎ トマト
8	金	ごはん こうやどうふの山ぞくあげ 系かん天入りすのもの 信州きのこ汁 のざわなづけ	給食で全国めぐり長野県	553	81	ごはん	ごま油	こうやどうふ	牛にゆう	にんにく	しょうが 糸こんにやく ねぎ
11	月	まいたけごはん 肉だんご 白菜とコーンのサラダ 麦とろめん汁	肉だんご ひとり1こ	552	83	ごはん		肉だんご	牛にゆう	まいたけ	にんじん ごぼう
12	火	チーズパン やさいコロッケ 小松菜いり大豆あえ ちゅうかたまごスープ		596	75	コッパン	なたね油	大豆	牛にゆう	小松菜	もやし 白菜
13	水	ごはん あげ春巻き 水菜のゆずあえ 打ち豆と大根の煮物 ジョア(プレーン味)	牛乳はつき ません	604	99	ごはん	なたね油	春まき	ジョア	水菜	白菜 ゆず 大根
14	木	ごはん チャプチェ 小松菜いり大豆あえ かんこくのり キムチスープ	韓国の料理	526	83	ごはん	ごま油	ぶた肉	牛にゆう	にんにく	玉ねぎ たら しいたけ
15	金	ごはん とり肉とさつまいものうま煮 三色なます のりつくだに		631	99	ごはん	なたね油	とり肉	牛にゆう	にんじん	玉ねぎ たら しょうが
18	月	丸麦ごはん ししゃものいそべ天 里芋のごまころ ミニトマト まるごと大根みそ汁	左玄まるごと給食 ししゃも 1~3年1本 4~6年2本	647	88	麦ごはん	なたね油	ししゃも	牛にゆう	ミニトマト	大根 大根葉
19	火	レッサーパン オムレツ りんごサラダ うち豆とブロッコリーのシチュー		687	92	レッサーパン	なたね油	オムレツ	牛にゆう	りんご	キャベツ きゅうり エリンギ
20	水	わかめごはん あつあげのふくめ煮 きんぴらごぼう 呉汁(ごじる)	報恩講料理	569	83	ごはん	なたね油	あつあげ	牛にゆう	ごぼう	にんじん 大根
21	木	ごはん 関東おでん ブロッコリールビーサラダ プリン		669	118	ごはん	ドレッシング	ちくわ	牛にゆう	大根	にんじん ブロッコリー
22	金	菜花米ごはん とりのからあげ山うに風味 小松菜のちかもん和え まなべ汁	鯖江市一斉 地場産給食	639	85	菜花米ごはん	なたね油	とり肉	牛にゆう	にんにく	しょうが やまうに
25	月	里いもごはん がんとどきのふくめ煮 かぶとキャベツの酢づけ とり肉とこん菜のみそ汁		530	75	ごはん		がんとどき	牛にゆう	グリーンピース	にんじん かぶ
26	火	米粉入りパン カツレツあけぼのソースかけ ゆでブロッコリー コンソメジュリエンヌ		612	78	米粉入りパン	なたね油	ぶた肉	牛にゆう	ブロッコリー	玉ねぎ
27	水	ごはん ぶどう豆 とり白菜なべ 小松菜と春ぎくのごまあえ ジョア(マスカット味)	牛乳はつき ません	517	79	ごはん	ごま	大豆	ジョア	ごぼう	白菜 えのきたけ
28	木	ごはん 九頭竜まいたけコロッケ うららのサラダ 福井めぐみ汁		543	87	ごはん	なたね油	かまぼこ	牛にゆう	大根	キャベツ 玉ねぎ 小松菜
29	金	牛丼 こまつなのおひたしゆず風味 越前わかめのみそ汁 かみかみブルー	アイアン献立	553	83	ごはん		牛肉	牛にゆう	にんじん	玉ねぎ しらたき もやし

学校給食に感謝して食べよう

わたしが毎日食べている「学校給食」は、栄養を補給する『食事・昼食』という役割
だけではありません。学校給食を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科
で学んだことに関連した食品や料理を食べ、学習内容を確認したりする『教材』と
しての大切な役割もあります。

給食を調理してくれる調理員さんはもちろんのこと、食材を作ってくださいる生産者
の方や、食材を学校まで届けてくださる方など、たくさんの人に感謝しながら毎日
残さずしっかり食べましょう。



学校給食には、長い歴史があります。明治から昭和・平成と給食内容は時代によっ
て変化してきました。どんなメニューがあったのか調べてみましょう。

<学校給食の歴史に詳しくなろう! 農林水産省HP>
※右のQRコードを読み込むと、農林水産省HPにリンクします。



知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年
に山形県の私立忠愛小学校におい
て始まったとされています。この
給食は、貧しくて生活に困ってい
る子どもたちを対象に無償で出さ
れたものでした。現在は、子ども
たちの健康の増進や位体の向上を
図ること、そして教材としての役
割があります。



脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除
き、乾燥させて粉にしたものです。
現在も「スキムミルク」として販
売されています。学校給食は戦争
で一時中断となりましたが、太平
洋戦争後、食料不足で苦しむ子ど
もたちのためにアメリカなどから
の脱脂粉乳などの援助物資を受け
て再開することができました。

