

# よていこんだて



こんげつのもくひょう  
こんだてに かんしんをもとう

越前市味真野小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんぱく質 (g)	*しよんたん *たんぱく質 (g) *カルシウム (mg) *てつ (mg)
9	火	★	ふくいのみゆかレー ギョウにゅう かいそういりサラダ ふくじんづけ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎょうにゅう わかめ かいそうミックス	にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぶ だいこん グリンピース キャベツ きゅうり ふくじんづけ	674 20.7 18.8 101.8	3.1 327 2.2
10	水		<b>*おしょうがつこんだて</b> ごはん ギョウにゅう とりにくとこんにやくのみそに くろまめ ふりかけ	とりにく みそ くろまめ	ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが こんにやく だいこん	653 25.9 14.2 103.8	1.6 358 3.3
11	木	★	<b>*歯ッピーこんだて</b> コロッケバーガー ギョウにゅう うちまめいりコンポタージュ にぼし	ベーコン うちまめ	ぎょうにゅう にぼし	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ クリームコーン	708 24.7 27.8 87.9	3.0 408 2.5
12	金		ごはん ギョウにゅう こにしめ きりほしだいこんのいそかあえ みかん	とりにく ちくわ こうやどうふ ツナ	ぎょうにゅう こんぶ のり	にんじん さやいんげん こまつな だいこん こんにやく ほししいたけ きりほしだいこん もやし みかん	626 25.3 12.2 102.6	1.6 372 3.0
15	月		<b>*アイアンこんだて・歯ッピーこんだて</b> ゆかりじゃこごはん ギョウにゅう ごもくまめ やさしいみそしる	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎょうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ゆかり ごぼう こんにやく はくさい ししいたけ ねぎ	625 28.1 15.3 91.9	2.1 407 3.5
16	火	★	ごはん ギョウにゅう じゃがいもとりそぼろに ひじきのマヨネーズあえ つぼづけ	こうやどうふ とりひきにく	ぎょうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ	675 24.0 18.5 100.8	2.4 343 3.0
17	水		<b>*歯ッピーこんだて</b> ごはん ギョウにゅう みそおでん はるさめのこますあえ こうなごつくだに	うすらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎょうにゅう こうなごつくだに	にんじん さやいんげん こんにやく だいこん しょうが きゅうり キャベツ	669 30.1 17.7 92.9	1.9 525 3.3
18	木		ごはん ギョウにゅう あげとやさしいのちゅうかいため しるビーフン	ちゅうあげ ぶたにく みそ ベーコン	ぎょうにゅう	にんじん こまつな はくさい たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ	646 23.7 20.2 87.2	1.6 340 2.1
19	金		ごはん ギョウにゅう とりにくとごぼうのあまからに きりほしだいこんとあおなのおかかあえ えのきのすましじる	とりにく かつおぶし きぬごしどうふ	ぎょうにゅう	にんじん こまつな ごぼう きりほしだいこん もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	674 25.0 21.0 92.2	1.9 337 2.3
22	月		<b>*ふるさとこんだて・アイアンこんだて</b> あかまめいりごもくすし ギョウにゅう きくかあえ こじわりのすましじる	うすあげ こうやどうふ きんときまめ うちまめ とりにく	ぎょうにゅう ひじき	にんじん こまつな きりほしだいこん きくのほな だいこん しめじ	604 23.7 13.9 93.9	1.6 389 4.0
23	金		<b>*ちしネットワークこんだて(ながのけん)</b> ごはん ギョウにゅう つぶつぶ いなかじる みかんゼリー	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎょうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん こんにやく グリンピース だいこん ねぎ	683 26.3 15.7 106.8	2.4 380 2.9
24	水		<b>*天神講(てんじんこう)こんだて</b> ごはん ギョウにゅう かれいのからあげ キャベツのうめあえ かすじる	かれい うすあげ みそ	ぎょうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり うめほし はくさい だいこん ねぎ	612 25.1 16.5 87.4	1.6 328 1.8
25	木	★	<b>*アイアンこんだて・歯ッピーこんだて</b> げんりょうごめこいりパン ギョウにゅう カレーうどん きりほしだいこんのごまサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ハム	ぎょうにゅう にぼし	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ きりほしだいこん	632 26.1 22.8 77.6	3.2 471 3.5
26	金	★	ごはん ギョウにゅう マーボーだいこん たまごスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ みそ たまご	ぎょうにゅう わかめ	にんじん いら だいこん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ	610 22.6 16.4 88.6	2.4 328 2.2
29	月		おやこどん ギョウにゅう もやしのかおりあえ とろふとしめじのみそしる	とりにく かまぼこ たまご きぬごしどうふ みそ	ぎょうにゅう わかめ	にんじん ゆかり ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし しめじ	615 29.1 15.1 87.5	2.8 333 2.6
30	火	★	ごはん ギョウにゅう あじつけのり キャベツのチキンポトフ だいこんとハムのマヨサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎょうにゅう あじつけのり	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン	672 22.2 21.4 96.1	1.3 305 1.8
31	水	★	ごはん ギョウにゅう さかなのオーロラソースあえ ゆでいんげん うちまめいりいなかじる	ホキ みそ うちまめ ちゅうあげ	ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな しめじ ねぎ	697 28.3 18.4 101.4	2.6 354 3.0

※こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

## 知っていますか? 食文化

1月は正月料理に始まり、七草がゆ、鏡開きなどさまざまな行事があり、行事食を味わう絶好の機会です。  
日本の伝統文化である行事の意味や、行事食の由来など、子どもたちにしっかり伝えていきたいですね。



## おせち

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日(せちにち)」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、「めでたい」の「タイ」、「よろこび」の「昆布」、「腰が曲がるまで長生きできるように」という「エビ」など、おめでたい材料を使っています。



## ぞうに

お正月に「ぞうに」を食べる始まりとなったのは、年越しのときにお供えしたもちを、ほかの材料と一緒に煮て食べたことと言われています。昔は今と違って、もちは、特別な行事のときだけ食べることができた大切な食べ物でした。



## 七草がゆ

1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるのです。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあります。