

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 からだのちようしきをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	ビタミン たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	
8	火		<b>*正月こんだて</b> ごはん きゅうにゅう あげどりにくのゆずふうみ ゆていんげん ななくさじる	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ かぶのは ほうれんそう しゅんぎく にんじん しょうが たまねぎ ゆず だいこん さやいんげん	こめ さとう でんぷん	664 23.2 21.7 94.4	1.5 317 2.0	
9	水		ごはん きゅうにゅう かんとうに もやしとおおなのおひたし	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん もやし こんにゃく だいこん こまつな	こめ さとう じゃがいも	660 23.3 20.6 93.2	1.6 380 2.9
10	木		おやこどん きゅうにゅう もやしかおりあえ とうふとしめじのみそしる	とりにく かまぼこ たまご きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ ねぎ しめじ こまつな	こめ さとう でんぷん	621 28.9 15.1 88.9	3.4 357 2.8
11	金		<b>*鏡開きこんだて</b> ごはん きゅうにゅう さわらのしおやき こうはくなます もちいりすまししる	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん かぶ しめじ こまつな	こめ さとう もち	635 25.9 14.5 95.2	1.1 297 1.6
15	火		<b>*ふるさと・アイアンこんだて</b> あかまめいりごもくすし きゅうにゅう きくかあえ こじわりのすまししる	うすあげ こうやどうふ きんときまめ うちまめ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな きりほしだいこん きくのはな だいこん しめじ	こめ さとう さといも ごま ごまあぶら	604 23.7 13.9 93.9	1.6 389 4.0
16	水		<b>*歯っぴーこんだて</b> ごはん きゅうにゅう おからのごもくに ぶたじる こうなごつくだに	おから とりひきにく うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき こうなご	にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい ごぼう	こめ さとう じゃがいも	627 29.4 16.7 86.2	1.8 528 2.4
17	木	*	<b>*歯っぴーこんだて</b> コロッケバーガー きゅうにゅう うちまめ入りコーンポタージュ にぼし	ぶたひきにく バーコン うちまめ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ クリームコーン しめじ	パン じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう ルウ	708 24.7 27.8 87.9	3.0 408 2.5
18	金	*	<b>*歯っぴーこんだて</b> ごはん きゅうにゅう マーボーだいこん たまごスープ ヨーグルト	あぶらあげ ぶたひきにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	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	こめ でんぷん じゃがいも	664 26.0 16.6 98.1	2.6 424 2.3
21	月		ごはん きゅうにゅう あげとやさいのちゅうかういため しるビーフン	あぶらあげ ぶたにく みそ バーコン	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう ビーフン	646 23.7 20.2 87.2	1.6 340 2.1
22	火		<b>*アイアン・歯っぴーこんだて</b> ゆかりじゃこごはん きゅうにゅう ごもくにまめ やさいのみそしる	とりにく だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ゆかり ごぼう こんにゃく はくさい ししいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	625 28.1 15.3 91.9	2.1 407 3.5
23	水	*	ふくいのふゆカレー きゅうにゅう かいそういりサラダ ふくじんづけ	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	683 21.7 19.4 101.9	3.1 327 2.3
24	木		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために あおなのみそしる てつくりふりかけ	ぶたにく きぬこしどうふ ちくわ きなこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも	602 24.8 14.3 91.4	2.4 382 3.1
25	金		ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ キャベツのうめあえ かすじる	ししゃも うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	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	こめ でんぷん さといも	611 24.9 16.6 86.8	1.7 337 1.7
28	月		ごはん きゅうにゅう とりにくとごぼうのあまからに きりほしだいこんとおおなのおかかあえ えのきのすまししる	とりにく かつおぶし きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう でんぷん	665 25.0 21.0 94.7	1.9 338 2.3
29	火	*	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく バーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん いら もやし こまつな はくさいキムチ	こめ じゃがいも さとう	637 21.2 19.4 90.3	1.7 320 2.1
30	水	*	ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに ひじきのマヨネーズあえ	とりひきにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きゅうり	こめ じゃがいも	655 23.8 18.5 98.5	1.8 339 2.9
31	木	*	<b>*歯っぴーこんだて</b> こめこいりパン きゅうにゅう ホークンチュー きりほしだいこんのごまサラダ にぼし	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん にんにく セロリー たまねぎ とまとかん グリンピース きりほしだいこん こまつな	こめこいりパン さとう じゃがいも	675 26.9 22.7 89.2	2.6 425 3.2

※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。

**★おそうに**

角もち、もち、みそ仕立て、すまし仕立て

おもちと餅もちの場所

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？ 調べてみましょう。

**★七草がゆ**

七草がゆに入っているものは？

せり、なすな、ごぎょう、すずしろ、ほとけのざ、はるいんげん

**1月21日～25日は全国学校給食週間です**

学校給食は栄養バランスの取れた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間には、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。

福井県庁ホールでは、食育絵画コンクールの入賞作品の展示等も行われる予定です。あわせて、しあわせ元気給食も試食することができます。

左のイラストは、給食が始まった頃に食べていたものだよ。