



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 からだのちよしととのえる | きいろのたべもの ねつやちからのもとなる | ※まなびー(給) ※たんぱく(給) ※ししつ(給) ※たんぱく(給) ※しよく(給) ※しょうじょう(給) | ※カルシウム(給) ※てつ(給) |
|----|----|------|--|---------------------------------------|--------------------------|--|--|---------------------|
| 8 | 水 | | *正月こんだて・歯っぴー献立 ごはん きゅうにゅう ごはん きゅうにゅう とりみそなべ あえもの みかん | とりにく ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう | はくさい だいこん にんじん しらたき しめじ ねぎ みかん もやし にんじん こまつな | 630 252 15.5 94.5 1.8 | 472 3.0 |
| 9 | 木 | | ごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ ひじきのうまに はくさいとどうふのみそしる | ちくわ ぶたにく きぬこしどうふ みそ | ぎゅうにゅう あおのり ひじき | にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ねぎ | 667 25.3 20.2 93.5 3.0 | 353 2.8 |
| 10 | 金 | * | *かがみびらき献立 ごはん きゅうにゅう ちくぜんに しらたまあすき こんぶのつくだに | とりにく うずらたまご あすき | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ ごぼう グリンピース | 708 27.1 14.6 112.5 1.9 | 307 3.0 |
| 14 | 火 | | ごはん きゅうにゅう みそおでん はるさめのごますあえ | うずらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ | 658 25.1 18.5 93.5 1.7 | 373 2.9 |
| 15 | 水 | | ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいために あおなのみそしる | とりにく もめんどうふ ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | しょうが にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな | 654 29.0 18.0 90.6 2.1 | 324 2.2 |
| 16 | 木 | * | パン きゅうにゅう ポークビーンズ だいこんのサラダ にほし いちごジャム | だいす ぶたにく ロースハム | ぎゅうにゅう にほし | にんじん たまねぎ トマトかん だいこん きゅうり | 621 26.8 19.2 82.9 2.4 | 384 2.9 |
| 17 | 金 | | *ふるさと献立・歯っぴー・アイアン献立 あぶらあげごはん きゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに うちまめいりいなかじる みずようかん | ちゅうあげ きつたまあげ うちまめ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん きりほしだいこん こまつな だいこん しめじ ねぎ | 629 23.0 14.3 99.4 3.1 | 412 3.5 |
| 20 | 月 | * | ごはん きゅうにゅう マーボーだいこん しるビーフン | ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ みそ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ だいこん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ | 657 21.1 18.1 99.3 1.5 | 322 2.0 |
| 21 | 火 | * | ごはん きゅうにゅう すきやきに えのきのみそしる | ぎゅうにく もめんどうふ こやどうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ こまつな えのきだけ | 602 24.8 13.4 92.9 2.4 | 361 2.7 |
| 22 | 水 | * | ふくいのふゆカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ふくじんづけ | ちゅうあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぶ だいこん キャベツ きゅうり | 692 21.7 20.4 102.7 2.8 | 322 2.2 |
| 23 | 木 | | *ちじネットワークこんだて(長野県) ごはん きゅうにゅう つぶつぶ いなかじる | とりにく だいす ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ れんこん グリンピース はくさい だいこん ねぎ | 668 26.2 15.7 102.8 2.4 | 390 2.9 |
| 24 | 金 | | *天神(てんじんこう)こんだて ごはん きゅうにゅう カレーのからあげ はくさいとこまつなのごまあえ さつまじる | かれい ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | はくさい こまつな しょうが しめじ にんじん だいこん ねぎ | 633 25.8 15.9 93.7 1.8 | 360 2.1 |
| 27 | 月 | * | おやこどんぶり きゅうにゅう もやしのみそしる デザート | とりにく かまぼこ たまご うすあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし | 630 29.6 17.3 85.9 2.8 | 348 2.5 |
| 28 | 火 | | ごはん きゅうにゅう あげのごもくちゅうかに はるさめスープ | ぶたにく ちゅうあげ うずらたまご ベーコン | ぎゅうにゅう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ には | 656 22.5 21.5 88.5 1.6 | 337 2.2 |
| 29 | 水 | * | ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものカレーいため かきたまじる あじつけのり | ぎゅうにく たまご きぬこしどうふ | ぎゅうにゅう のり | にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ねぎ | 641 24.6 18.6 90.4 1.2 | 305 2.0 |
| 30 | 木 | * | *歯っぴー献立 こめこのパン きゅうにゅう とりにくのクリームシチュー もやしとこまつなのごまあえ にほし | とりにく | ぎゅうにゅう にほし | たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな | 633 24.0 24.2 78.3 1.8 | 401 2.2 |
| 31 | 金 | | ごはん きゅうにゅう ビーフンのごもくいため コーンスープ | ぶたにく ベーコン きぬこしどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ どうもろこし | 659 22.9 16.3 101.6 1.9 | 288 1.5 |

※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

日本やブラジル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。

★日本のお正月料

お正月料理
五穀豊穡をねがったり、
元気に過ごせることを願
いお正月料理を食べる風
習があります。

えんぎ
縁起をかつぐところ
は
いつしよです。

ぞうに ぜんざい ごまめ こうはくなます

★ブラジルのお正月料

OO日にでるよ。
ワンプレートで食べるよ。

ひよこ豆のサラダ
ひよこ豆を食べると、お金
が入るといわれており、お
正月には、ひよこ豆を食べ
る習慣があります。

さかなのからあげ
にわとりは、後ろにさがることが出来る鳥です。新し
い年に向かい、前進できるように鶏肉は食べないよ。

1月20日(月)~24日(金)は学校給食週間です(福井県)

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、期間中、食育絵画コンクールの入賞作品等の展示も行われる
予定です。

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。