



2月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
えいようについてかんがえよう

越前市味真野小学校

日	日	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちょうしきをとる	さいろのたべもの ねつやちからのもとになる	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
3	月	☆せつぶんこんだて てまきすし きゅうにゅう とうふのすましじる せつぶんまめ	ツナ ワインナー きぬこしどうふ だいす	きゅうにゅう のり わかめ	たくあん きゅうり きりほしだいこん しめじ にんじん こまつな	664 24.6 22.5 89.5	353 2.4 2.2
4	火	ごはん きゅうにゅう すきやきふうじ はくさいのおかかあえ	きゅうにく どうふ かつおぶし	きゅうにゅう	たまねぎ いとこんにやく にんじん ねぎ はくさい こまつな	618 23.0 13.3 88.1	343 2.5 1.4
5	水	☆ほうれんそうとチキンのカレー きゅうにゅう ドレッシングサラダ ふくしんづけ	とりにく うちまめ	きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ホールコーン きゅうり ふくしんづけ	697 23.2 19.6 105.3	307 2.6 2.8
6	木	※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう だいたいのそに かきたまじる こうなごつくだに	だいま とりにく さつまあげ たまご	きゅうにゅう ひじき こうなごつくだに	いとこんにやく にんじん たけのこ こまつな しいだけ	618 27.7 14.8 91.0	399 3.1 2.0
7	金	★ふくいのおいしいさをたべる給食(ふるさとの日) ごはん きゅうにゅう ふくいサーモンのこめこクリームソース ポイルブロッコリー ふるさとこんさいじる はぶたえもち	ふくいサーモン ベーコン たまご きぬこしどうふ みそ	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい まいだけ こほう だいこん ねぎ	701 26.8 22.6 93.6	353 1.8 1.6
10	月	※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう あげのとりそぼろに はくさいのみそじる ふりかけ	ちゅうあげ とりにく もめんどうふ みそ	きゅうにゅう	しょうが だいこん こんにやく にんじん グリーンピース はくさい しいだけ こまつな	631 27.3 18.7 88.1	427 3.2 2.2
12	水	ごはん きゅうにゅう ふたにくとやさいのちゅうかみそいため たまごスープ	ふたにく みそ ベーコン たまご もめんどうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな しょうが ねぎ	624 24.8 13.3 83.8	323 2.0 1.7
13	木	☆ホットドッグ きゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ にぼし	ウィンナー ふたにく ベーコン うちまめ	きゅうにゅう にぼし	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン パセリ	691 26.5 30.7 72.3	399 2.4 2.3
14	金	ごはん きゅうにゅう とりにくのしおこうじあげ もやしのかおりあえ あおなのみそじる チョコレート	とりにく ちゅうあげ みそ	きゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん かおり こまつな ぶなしめじ	694 26.7 19.4 87.3	327 2.1 1.7
17	月	☆ごぼう糠(こう)こんだて ごはん きゅうにゅう はたはたのからあげ ごぼうのごまみそあえ すりみだんこいりあつたかみそじる	はたはた みそ さつまあげ	きゅうにゅう	ごぼう きりほしだいこん はくさい にんじん かぶ まいだけ こまつな	639 23.9 17.5 91.2	381 2.3 2.5
18	火	ごはん きゅうにゅう うのはなのこもくに さつまじる こんぶつくだに	おから とりにく うすあげ ふたにく みそ	きゅうにゅう ひじき こんぶつくだに	にんじん しいだけ ねぎ しょうが ぶなしめじ はくさい	639 23.7 17.3 93.9	345 2.2 2.2
19	水	☆ごはん きゅうにゅう コロケ ひじきのごしきに なめこじる	うすあげ もめんどうふ みそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん ホールコーン さやいんげん なめこ はくさい ねぎ	694 22.1 21.4 100.6	361 2.3 2.7
20	木	☆ごはん きゅうにゅう ふたにくとはるさめのかんこくふういためもの かきたまスープ	ふたにく ベーコン たまご きぬこしどうふ	きゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん にら しいだけ ほうれんそう	639 25.0 19.4 87.2	327 2.0 1.5
21	金	ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに あおなのりずあえ フルーツゼリー	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	きゅうにゅう のり	こんにやく にんじん だいこん さやいんげん しょうが こまつな もやし	626 26.7 13.8 96.3	377 2.9 1.7
25	火	ごはん きゅうにゅう おでん もやしとあおなのごまあえ	とりにく さつまあげ ちゅうあげ うすらたまご	きゅうにゅう こんぶ	こんにやく だいこん にんじん もやし こまつな	618 24.7 14.8 94.4	376 2.8 1.6
26	水	ソースかつどん きゅうにゅう うちまめじる	ふたにく たまご うちまめ	きゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	698 26.8 21.3 96.2	318 2.6 3.2
27	木	こくとうパン きゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープに たいこんサラダ にぼし	とりにく ローズハム	きゅうにゅう にぼし	しょうが はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ だいこん きゅうり	610 26.9 19.9 78.3	389 2.1 2.2
28	金	☆ちじネットワークこんだて(なら県) 歯っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう こんざ にゅうめん ヨーグルト	ちゅうあげ うすあげ みそ しろみそ	きゅうにゅう ヨーグルト	だいこん にんじん いとこんにやく たまねぎ ねぎ えのきたけ	648 24.7 14.4 103.0	487 2.7 2.3

※こんだてはつごうにより へんこうすることがあります。ごりょうしょうください。

食育チャレンジ！ ふるさと福井を知る力

福井には、1年をとおしていろいろな行事があり、それにちなんだ料理や食べ物があります。あてはまる料理を、右の枠の中から選んで書きましょう。

福井の行事食

ひなあられ とうじなんきん
やきそば ぞうに ななくさかゆ
ちらしずし かしわもち やきがれい
うなぎのかばやき ちまき
たなばたそうめん せつぶんまめ

1月 *正月 *1月7日

おせち料理

2月 *福井 *天待講

3月 *3月3日(ひなまつり) はまぐり
おすいもの

5月 *5月5日(こどもの日)

2月7日はふるさとの日

私たちのふるさと「福井県」は、越前と若狭からなる一つの県であり、越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれています。今の形の福井県が誕生したのは、1881年(明治14年)2月7日です。この日を記念して、昭和56年から2月7日は「ふるさとの日」となりました。

7月 *半夏生 *7月7日(七夕) *十割の丑の日

*冬至 *おおみそか
年越しそば

福井県は、越前と若狭からなる一つの県であり、越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれています。今の形の福井県が誕生したのは、1881年(明治14年)2月7日です。この日を記念して、昭和56年から2月7日は「ふるさとの日」となりました。