1がつの　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

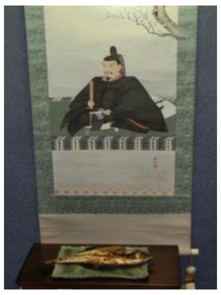
越前市味真野小学校

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） ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ（g）	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう（g）
8	金		★けんさんブランドきゅうしょく（さわら） しょうがつこんだて ごはん　ぎゅうにゅう さわらのゆずふうみ　こうはくなます ななくさじる　ふりかけ ★県産ブランド給食★	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん　かぶ ほうれんそう しゅんぎく	たまねぎ　ゆず だいこん　かぶ	こめ さとう	なたねあぶら	644 24.0 19.3 89.3	323 2.0 1.6
12	火		ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのかんこくふういためもの ベーコンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　にら こまつな	にんにく　たまねぎ きゃべつ　もやし ほししいたけ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	619 20.9 17.1 92.1	308 1.7 1.5
13	水	★	ふくいのふゆカレー　ぎゅうにゅう かいそういりサラダ ふくじんづけ　みかんゼリー	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	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 りんご　きゅうり きゃべつ　だいこん	こめ じゃがいも さとう ルウ みかんゼリー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	676 20.7 18.8 102.6	327 2.2 3.1
14	木		★けんさんブランドきゅうしょく（ブリ） たまごパン　ぎゅうにゅう ブリミンチのカレーフライ ビーツいりドレッシングサラダ ジュリエンヌスープ　ミニフィッシュ ★県産ブランド給食★	ベーコン ブリ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	きゃべつ　とうもろこし きゅうり　ビーツ たまねぎ　レモンかじゅう だいこん	さとう こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら オリーブゆ	661 28.4 24.2 79.4	374 1.9 2.6
15	金		アイアン献立・歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそおでん あおなのいそかあえ 	うずらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ　ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにゃく だいこん しょうが　はくさい	こめ さとう　さといも	なたねあぶら	630 25.3 17.4 89.4	406 3.5 1.8
18	月	★	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに ひじきのマヨネーズあえ	こおりどうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ　しょうが いたこんにゃく きゃべつ　きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら マヨネーズ	674 22.8 19.7 98.8	331 2.0 1.7
19	火		ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ だいこんのナムル	とりひきにく ぶたひきにく たまご ちゅうあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら こまつな	しょうが　しいたけ はくさいキムチ はくさい　もやし しらたき　だいこん	こめ でんぷん	ごまあぶら	615 23.2 16.5 90.6	376 2.5 1.9
20	水		だいずいりわかめごはん　ぎゅうにゅう やさいのふくめに じゃがいもとあげのみそしる	だいず　とりにく ちゅうあげ　みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　いたこんにゃく グリンピース　はくさい ほししいたけ　ねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま	620 27.2 14.5 91.6	380 2.9 2.5
21	木	★	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーだいこん たまごスープ　プリン	ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ　みそ たまご	ぎゅうにゅう　わかめ	にんじん こまつな	だいこん　たまねぎ グリンピース しょうが　にんにく	こめ でんぷん じゃがいも プリン	ごまあぶら	614 22.5 16.8 89.0	343 2.5 2.4
22	金		ごはん　ぎゅうにゅう こにしめ きりぼしだいこんのいそかあえ　みかん	とりにく　ちくわ こおりどおふ　ツナ	ぎゅうにゅう やきのり むすびこんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん　みかん いたこんにゃく ほししいたけ きりぼしだいこん　もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 25.6 12.5 103.1	369 2.7 1.6
25	月		てんじんこうこんだて ごはん　ぎゅうにゅう カレイのからあげ　キャベツのうめあえ かすじる	カレイ うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ　きゅうり うめぼし　はくさい だいこん　ねぎ	こめ でんぷん さといも	なたねあぶら ごまあぶら	615 25.4 16.8 87	338 1.7 1.7
26	火		ふるさとこんだて きんときまめいりごもくずし　ぎゅうにゅう きくかじる　うちまめいりこじわり	うすあげ こおりどうふ きんときまめ うちまめ　とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きくのはな　だいこん ぶなしめじ	こめ さとう さといも	ごま	602 23.4 13.9 93.8	393 2.8 1.6
27	水		ごはん　ぎゅうにゅう あげとやさいのちゅうかいため しるビーフン	ちゅうあげ　みそ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	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 ビーフン さとう	なたねあぶら	648 23.9 20.2 87.6	340 2.1 1.6
28	木	★	歯(ハ)ッピーこんだて こめこいりパン　ぎゅうにゅう クリームシチュー もやしのサラダ　にぼし 	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ　もやし ぶなしめじ とうもろこし	パン じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごまあぶら	651 25.6 25.6 77.6	409 2.2 2.1
29	金	★	★けんさんブランドきゅうしょく（ふくいサーモン） ごはん　ぎゅうにゅう ふくいｻｰﾓﾝﾌﾗｲのらっきょﾀﾙﾀﾙｿｰｽかけ ボイルいんげん はくさいとどりにくのスープ ★県産ブランド給食★	きぬごしどうふ とりにく ふくいサーモン	ぎゅうにゅう	パセリ さやいんげん にんじん	たまねぎ　らっきょう はくさい	こめ	なたねあぶら マヨネーズ	691 25.6 24.3 88.5	293 1.6 1.3

チャレンジもんだい　㉓　ふるさとの食を知る力・

ふくいのぎょうじしょくを

しゃしんは、れいほくちいきでみられるしょくにかんするふうけいです。みたことはあるかな？どんなときにかざってあるのかしっていますか。また、どんなさかなをかざるのかもしっ



ぎょうじしょくがおこなわれるのはいつでしょうか。

どんなさかなをかざるのでしょうか。

さかなのなまえ　○○○

こたえ

答え

れいほくでは、1月25日のてんじんこうには、やきガレイをかざりたべるしゅうかんがあります。

また、れいなんちほうでは、まつりにかかせないりょうりとして「やきサバ」があります。

チャレン　①　食べる力・味わう力

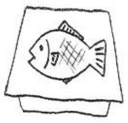
さかなをただしくもりつけることができる

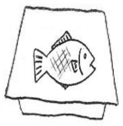
きれいに、おいしそうにみせるために、りょうりのもりつけは　さいごのしあげとしてたいせつです。さかなりょうりのもりつけについて、ただしいほうに○をし、イラストをえらんでみましょう。

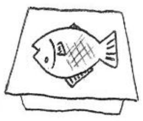
【１びのばあい】

● アジの塩焼きの向きは、頭を（　右　・　左　）向きにして、腹を（　手前　・　奥　）にして置きます。

＊下のイラストから正しいものを選んで、○でかこみましょう。





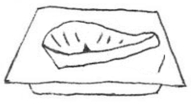


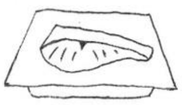
【切り身の場合】

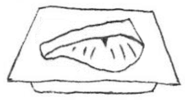
●サバのみそ煮は　…　魚の皮目が（　表面　・　裏面　）になるように置く。

サケのムニエルは　…　皮が（　上　・　下　）で身が厚いほうが（　左　・　右　）に置く。

＊下のイラストから正しいものを選んで、○でかこみましょう。

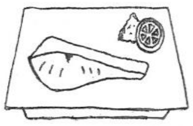


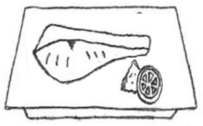




【添えものを置く場合】

●添えもの（大根おろし、レモンなど）は魚の（　右奥　・　右手前　）に添える。





「カレイ」は煮ても焼いてもおいしいね。

いろいろなちょうりほうほうがあるカレイは料理によって盛り付け方が違うよ。

焼いた場合
　白い皮の色の方を表に盛る。
煮た場合
　黒い皮の方を表に盛る。
ことが多いよ。

答え

【１尾の場合】　左、手前

【切り身の場合】　表面、上、左

【添えもの】右手前