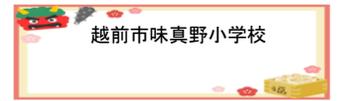




2がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
えいようについてかんがえよう



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 からだのちようしをとのえる		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(㎉) *たんぱく質(g) *しじみ(g) *たんすいけい(g)		*カルシウム(㎎) *てんぷく(g) *しじみ(g) *しよくえんそうとうりょう(g)	
				ちゅうあげ とりひきにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく えだまめ はくさい ししいだけ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	640 28.4 19.1 88.4	432 3.4 2.3		
1	月		★アイアン・はっぴーこんだて ごはん きゅうにゅう あげのとりそぼろに はくさいのみそしる あじつけのり										
2	水		★せつぶんこんだて てまきすし きゅうにゅう ぶとうふのすましじる ポーロふくまめ	ツナ ウィンナー きぬこしょうふ だい す	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たくあん きゅうり きりほしだいこん しめじ	こめ さとう ふ	マヨネーズ	644 23.1 21.5 88.3	340 2.1 2.2		
3	火		ちゅうかどん きゅうにゅう わかめスープ ゼリー	ぶたにく うすらたま ご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲン サイ	きくらげ しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいた け たけのこ もやし ねぎ	こめ でんぷん ゼリー	なたねあぶら	618 27.7 16.7 88.7	315 2.0 1.7		
4	木		★ちじネットワークこんだて(あおもりけん) ごはん きゅうにゅう あおもりしょうがみそおでん はくさいのこんぶあえ	さつまあげ とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	こんにゃく しょうが はくさい	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら なたねあぶら	633 23.7 15.9 95.3	411 2.9 1.9		
5	金	★	★ふくいのおいしいさかなを たべるきゅうしよく ごはん きゅうにゅう ふくいサーモンのカレーソースかけ ポイルブロッコリー ふるさとみそストローネ いちごクリームだいふく	ふくいサーモン ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ トマトかん	にんにく たまねぎ りんご	こめ でんぷん さつまいも カレーウ いちごクリーム だいふく	なたねあぶら	777 25.0 26.5 103.5	287 2.0 1.6		
8	月		ごはん きゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなごまあえ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ はくさい いとこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま なたねあぶら	661 23.8 17.4 99.4	361 2.5 1.4		
9	火	★	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため かきたまスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン たまご みそ きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ たけのこ しょうが しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	626 25.3 19.5 83.8	314 2.0 1.4		
10	水	★	ごはん きゅうにゅう とうにゅうなべ ごぼうとツナのさらだ ふりかけ	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しらたき しめじ ごぼう きゃべつ ホールコーン ねぎ	こめ さとう	マヨネーズ	638 26.3 20.0 85.6	377 2.5 1.8		
12	金		★けんさんブランドきゅうしよく わかさぎゅうのぶるごきどん ぎゅうにゅう わかめスープ チロルチョコ	わかさぎゅう もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく たまねぎ きゃべつ もやし ほししいたけ えのきだけ ねぎ	こめ さとう チロルチョコ	ごま ごまあぶら なたねあぶら	693 29.7 20.9 92.9	429 2.8 1.9		
15	月	★	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 ふくじんづけ	とりにく うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり ホールコーン ふくじんづけ	こめ じゃがいも カレーウ	なたねあぶら	697 23.2 19.6 105.3	307 2.6 2.8		
16	火		ごはん きゅうにゅう ビーフンのこもくいため コーンスープ こんぶつく だに	ぶたにく たまご きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ ほししいたけ ホールコーン クリームコーン	こめ ビーフン コーンスターチ	なたねあぶら	662 22.5 16.0 102.7	310 2.0 1.9		
17	水		★ごぼうこうこんだて・はっぴーこんだて ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ ごぼうのごまみそあえ のっぺいじる	とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ごぼう だいこん きりほしだいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら なたねあぶら	683 27.6 20.7 92.3	497 2.7 1.8		
18	木		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために いなかじる てづくりふりかけ	ぶたにく ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にほし	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ いとこんにゃく	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	604 24.2 15.1 90.5	396 2.6 2.2		
19	金	★	★けんさんブランドきゅうしよく ごはん きゅうにゅう けんさんさわらのチリソースに ゆでいんげん ベーコンとじゃがいものスープ	さわら ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん ねぎ にんじん こまつな トマトかん トマトビュレ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	693 26.0 22.2 92.9	303 1.9 1.4		
22	月		ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにゃくのいもの うちまめじる はぶた えもち	とりにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく はくさい しめじ	こめ さといも さとう はぶたえもち	なたねあぶら	606 26.0 14.5 89.5	370 3.0 2.1		
24	水		ごはん きゅうにゅう おからのこもくに ぶたじる つぼづけ	おから とりひきにく ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも	なたねあぶら	633 26.2 18.4 87	369 2.6 2.1		
25	木		★けんさんブランドきゅうしよく こめこいりバーガーパン きゅうにゅう ぶりみんちのカレーフライ ゆでやさい おおむぎいりオニオンスープ チーズ オーロラソース	ぶり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ	こめこいりパン おおむぎ パンこ こむぎこ	なたねあぶら	703 28.2 29.6 78.4	358 2.2 2.5		
26	金		とりごぼうごはん きゅうにゅう もやしとツナのごますあえ こまつなのみそしる	とりにく うすあげ ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	ごぼう もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	610 26.3 16.0 86.1	367 2.7 2.5		

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。

2月17日(水)は「ごぼう講」

「ごぼう講」とは、越前市国中町で行われている伝統行事です。
江戸時代から続いている「奇祭」といわれています。
男の人だけが参加できる行事で、山盛りのごぼうを食べ、豊作や
1年の健康を祈ります。
1705年、年貢の取り立てをはねのけるため、村人の団結を
強めようと始まったとされています。
ある年のごぼう講の様子を紹介します。



300kgの
ごぼうを
使いました。



調理もすべて男の人が
行います。
ゆでたごぼうをすりこ木で
たたき、手でさいて
みそで和えます。

焼き豆腐
(やもどう
ふ)
のもの
きらずに、そ
のままのおお



物相販
(もっどうめし)
5ごぼうの
ごはんを
もりつけます



専用のかまどで
豪快に
ゆでます。



他にも、ごぼうを
ぶつ切りにして
甘辛く煮たものも
作ります。