

# 1月の予定献立



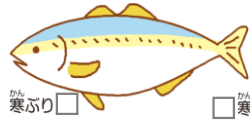
よくかんで、すききらいしないでたべよう

越前市国高幼稚園  
越前市国高小学校

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になる	※エネルギー (kJ) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	※カルシウム (mg) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)				
10	火		【始業式】給食なし									
11	水		鐘開き(かがみびらき) こんだて ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき しちぶくなます みそしる(そうに)	さわら うすあげ とりく みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	だいこん しらたき かぶ ぶなしめじ	こめ さとう		662 28.4 15.9 97	324 2.1 1.6	
12	木		お正月(おしょうがつ) こんだて 鹽(はっぴー) こんだて ごはん ぎゅうにゅう こにしめ きりほしだいこんのいそかあえ みかん	とりく ちゅうあげ ちくわ こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう むすびこんぶ やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく ほししいたけ きりほしだいこん もやし みかん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	676 28.5 14.9 106	413 3.1 1.6	
13	金		七草(ななくさ) こんだて ごはん ぎゅうにゅう あげどりのゆずふうみ ポイルキャベツ ななくさじる	とりく	ぎゅうにゅう	かぶのは ほうれんそう しゆんぎく にんじん	しょうが たまねぎ ゆず キャベツ だいこん かぶ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	668 23.2 20.3 93.8	322 1.9 1.6	
16	月		ごはん ぎゅうにゅう すきやき はくさいのばいにくあえ みかん	ぎゅうにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ねぎ はくさい うめ うんしゅうみかん	こめ さとう じゃがいも				
17	火		お正月こんだて(ブラジル) スープごはん ぎゅうにゅう さかなのからあげ ひよこまめのサラダ じゃがいもとマカロニのスープ	たら ひよこまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう	ピーツ にんじん	たまねぎ きゅうり れもんかじゅう にんにく	こめ でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	なたねあぶら オリーブゆ	640 24.1 16.9 94.1	265 1.3 1	
18	水	*	鹽(はっぴー) こんだて げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう けんちんカレーうどん きりほしだいこんのごまサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ロスハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ きりほしだいこん	こめこいりパン うどん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	641 26.8 22.8 78.6	474 2.9 3.2	
19	木		鹽(はっぴー) こんだて・アイアン献立 あぶらあげごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに うちまめいりななじる みずようかん	ちゅうあげ さつまあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも みずようかん	ごま ごまあぶら	645 23.3 14.4 103	413 3.5 3	
20	金	*	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご もも みかん パインアップル	こめ じゃがいも さとう ルウ サイダー	なたねあぶら	699 23.5 19.5 95.4	337 2.4 2.8	
23	月		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにく とりく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だけのこ ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごま	633 28.7 19.4 82.1	481 4 2	
24	火		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに はくさいとベーコンのスープ	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご ベーコン きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし はくさい	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	658 24.8 23.1 83.3	370 2.6 1.7	
25	水		天神講(てんじんこう) こんだて ごはん ぎゅうにゅう カレイのフライ はくさいとこまつなごまあえ さつまじる	カレイ とりく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい しょうが ぶなしめじ だいこん ねぎ	こめ でんぶん さつまいも	なたねあぶら ごま	630 26.8 15.2 93.6	361 2.1 1.7	
26	木		ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしとおおなのしょうがじょうゆあえ こざかなつくだに	ぎゅうにく ちゅうあげ さつまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう むすびこんぶ こざかなつくだに	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん いたこんにやく もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう		615 24.4 15.2 94	394 2.9 1.6	
27	金		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのいためもの キャベツのごまあえ たまねぎとあげのみそしる	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく いたこんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	ごま	600 29 14.5 85.3	370 2.6 2.2	
30	月		鹽(はっぴー) こんだて ごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめとおおなのジンジャースープ ヨーグルト	ぎゅうにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん いら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きりほしだいこん ほししいたけ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	675 24.7 18.8 98.3	429 1.9 1.6	
31	火		ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ おあえ ほっかけじる さつまいもクリーム大福	はたはた みそ ちゅうあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい ほししいたけ ごぼう だいこん いとこんにやく ねぎ	こめ でんぶん さとう さつまいもク リームだいふく	なたねあぶら ごま	612 23.3 17.5 86.9	393 2.1 1.4	

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。

## 「寒」の食べ物



※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。



## 七草がゆ

「寒(かん)」は、1月から2月までの1年で一番寒いとされる時期です。旬のおいしいものを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。知っている食材には☑、食べた食材は○でかこみましよう。

はる ななくさ いちがつなか  
「春の七草」を一月七日におかゆに入れて食べ、  
いちねん むびよやくさいい  
一年の無病息災を祈ります。

