



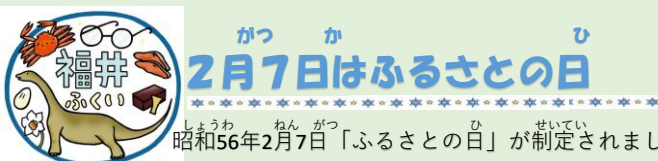
こんげつのもくひょう
あとしまつをしっかりしよう

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 からだのちようしよととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		*まほうず(60g) *たまご(10g) *たんすい(40g)	*カルシウム (200mg) *たんぱく質(5g)
1	水		やきにくサンド ぎゅうにゅう たまねぎのスープ にぼし	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく きゅうり りんご	こめこいりパン なたねあぶら	635 25.0 26.2 72.3	351 2.2 2.9	
2	木		★リクエスト献立 ごはん ぎゅうにゅう ★ちくわのにしょくあげ ひじきのごしきに なめこじる	やきちくわ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン なめこ はくさい ねぎ	こめ こむぎこ さとう ふ	696 28.8 22.2 94.6	363 2.9 3	
3	金	★	★せつぶんこんだて てまきすし きゅうにゅう ぶとうふのすまじしる せつぶんめ	ツナ ウィンナー きぬごしどうふ だいず	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	だいこん きゅうり きりほしだいこん ぶなしめじ	こめ ふ	667 24.7 22.5 90.0	348 2.5 2.1	
6	月	★	ほうれんそういりキーマカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	とりひきにく むしだいず	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 キャベツ ホールコーン きゅうり	こめ じゃがいも ルウ	699 23.1 21.2 101.8	299 2.3 2.2	
7	火	★	★ふるさとのひ しきぶごぜん ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ きくりんあえ いろどりしきぶじる	はたはた たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	とまとかん こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが はくさい きくのはな ほししいたけ	こめ でんぶん さとう	607 24.8 18.5 81.6	347 2.0 1.6	
8	水		★はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう 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 ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	いたこんやく だいこん しょうが はくさい	こめ じゃがいも さとう	648 25.4 16.8 95.1	405 2.9 1.9	
9	木		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 ぶたにく みそ ベーコン	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 みかん	こめ さとう ビーフン	657 24.2 21 87.6	341 2.2 1.6	
10	金		とりごぼうごはん ぎゅうにゅう 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 こまつな	ごぼう グリーンピース もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	612 26.8 16.1 86	368 2.8 2.5	
13	月		★はっぴーこんだて ★アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに はくさいのみそしる てつくりふりかけ(きなこ)	ちゅうあげ とりひきにく もめんどうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう にぼし たきこみわかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん いたこんやく グリーンピース はくさい なましいたけ	こめ さとう でんぶん	642 28.4 19.3 85.8	457 3.4 2.3	
14	火		ブルコギどん ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ さとう	637 25.9 20.5 84.0	331 1.8 1.5	
15	水	★	★リクエストこんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう ★ピーフンシチュー だいこんサラダ にぼし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん とまとかん	にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	こめこいりパン じゃがいも	687 25.9 25.4 86.1	361 2.8 2.2	
16	木		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもいため コーンスープ	ぶたにく たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ クリームコーン	こめ ビーフン コーンスターチ	675 24 17.7 100.6	311 2.1 1.9	
17	金	★	★ごぼうこうこんだて ★はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししよものからあげ ごぼうのごまみそあえ のっぺいしる	みそ とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ししよも	にんじん	ごぼう きりほしだいこん だいこん ねぎ いたこんやく ほししいたけ	こめ でんぶん さとう さといも	683 27.6 20.7 92.3	497 2.7 1.8	
20	月		★150えんほじょじぎょう ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅういりコロッケ きゃべつとしそあえ ふるさとミネストローネ かんじゆくうめゼリー	ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん とまとかん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	こめ わかさぎゅういり コロッケ さつまいも うめゼリー	661 18.1 19 102.7	278 1.9 1.4	
21	火	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボはるさめ じゃがいもとたまごのスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ はくさい	こめ はるさめ さとう でんぶん じゃがいも	696 22.6 19.7 103.2	301 2.2 1.4	
22	水	★	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ ごぼうとツナのサラダ	とりにく ちゅうあげ みそ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ ごぼう ホールコーン キャベツ	こめ	639 26.3 20 85.8	377 2.5 1.8	
24	金		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなのりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう さざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんやく グリーンピース きりほしだいこん みかん	こめ じゃがいも さとう	692 25.6 16 109.3	367 2.6 1.3	
27	月		ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげねぎソースからめ きりほしだいこんのめかぶあえ しまねだしじる	とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりほしだいこん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	679 25.5 23.1 87.1	339 1.8 1.7	
28	火		★はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんやくのみそに きゃべつとうめあえ こうなごつくだに	とりにく ちゅうあげ うすたまご みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん さやいんげん	いたこんやく だいこん しょうが キャベツ きゅうり うめぼし	こめ	633 28.3 17.6 86.6	416 2.8 2.1	



せつぶん りっしゆん ぜんじつ はる し ひ
節分は、立春の前日、春のおとずれをお知らせする日です。
昔は、春が一年の始まりだったので、とても大事な日でした。
悪いものを焼いた豆にくっつけて、家から追い出す豆まきをします。



わたしたちのふるさと「福井県」は、越前と若狭からなる1つの県です。
越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれた豊かな町がふるさとのほりです。
福井の歴史や街並み、おいしい食文化にふれ、福井を知り親しむ日です。

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。



えちぜんしくになちよう おこ まつ
越前市国中町で行われているめづらしいお祭りです。
えどじだい つづ ほうさく けんこうきん ねが おこな
江戸時代から続いていて、豊作や健康祈願を願って行

やまも た
っています。山盛りのごぼうのおかずを食べます。

焼き豆腐
(やきどうふ)
のもの
きらずに、そのま
まのおおきさです



物相販
(もつどうめし)
5ごぼうの
ごはんを
もりつけます
ごぼうの
みぞあえ