

1がつのよていこんだて

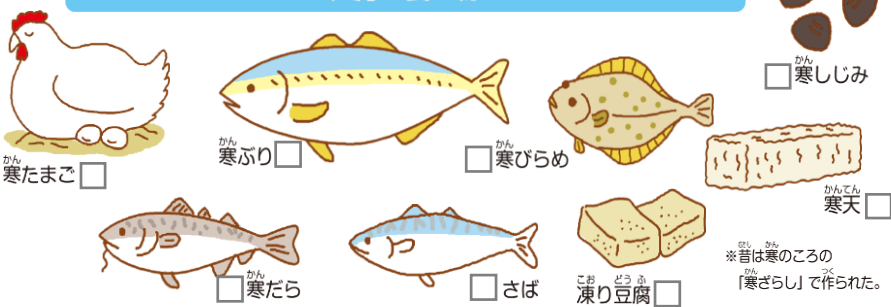
こんげつのもくひょう
よくかんで すききらいしないでたべよう

越前市国高幼稚園
越前市国高小学校

日	曜日	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 (kcal) 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	水	コーヒーパーン ぎゅうにゅう チキンポトフ だいこんとツナのマヨサラダ にほし	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん	コーヒーパーン じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	670 28.3 24 78.5	407 2.5 2.5
11	木	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 しちふくなます そうじ	さわら うすあげ とりにく 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 はくさい びなしめじ	こめ さとう もち		661 28.5 15.9 96.7	328 2.1 1.8
12	金	おしょうがつこんだて ごはん ぎゅうにゅう こにしめ ふゆやさいのみそしる さけふりかけ みかん	とりにく ちゅうあげ ちくわ みそ もめんとうふ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ みかん	こめ さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	645 26.9 14.3 100.7	382 2.7 2.4
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ ひじきサラダ あじつけのり	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき あじつけのり	にんじん にら しょうが なまししいたけ はくさいキムチつけ はくさい もやし しらたき ぎゅうり キャベツ	こめ むぎ でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	628 24.6 19.7 85.9	380 2.5 2.0
16	火	おしょうがつこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにゃくのみそに くらまめ てづくりふりかけ みかん	とりにく みそ くらまめ きな こ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく だいこん みかん	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	671 27.1 15.2 105.4	388 3.5 1.7
17	水	ふるさとこんだて ソースカツどん ぎゅうにゅう えのきとこまつなのみそしる	ぶたにく きぬごしとうふ やきふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ はくさい えのきだけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	678 26.1 20.7 91.7	327 2.4 2.4
18	木	ふくいのカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぎゅうにゅう ちゅうあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ かいそう ミックス	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ なたねあぶら ごま ごまあぶら	713 25.0 23.4 99.7	418 3.4 2.6
19	金	ふるさとこんだて 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 うちまめいりなかしる みずようかん	ちゅうあげ ぶたにく 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 びなしめじ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも みずようかん	ごま ごまあぶら	649 26.8 14.8 97.6	408 3.4 2.7
22	月	はッピー・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのおかかしょうゆいため あおなともやしのごまあえ とりごもくじる	ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが もやし はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	636 29.5 19.3 81.9	433 3.4 2.0
23	火	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 わかめとあおなのジンジャースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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 にら こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし きりほしだいこん ほししいたけ えのきだけ 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	699 26.7 20.4 99.0	433 2.0 1.6
24	水	チキンカツバーガー(こめこいりまるパン) ぎゅうにゅう ジュリエンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ だいこん	こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	651 27.4 26.7 73.1	287 1.4 2.4
25	木	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	カレイのからあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり うめぼし はくさい だいこん ねぎ	こめ さといも	なたねあぶら ごまあぶら	628 27.3 17.3 87.0	339 1.8 1.7
26	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに もやしとあおなのしょうがしょうゆあえ	ぎゅうにゅう ちゅうあげ さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな だいこん こんにゃく もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう		637 26.4 16.5 94.2	394 3.0 1.6
29	月	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのごますあえ	ちくわ ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく だいこん しょうが きゅうり キャベツ	こめ さといも さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	660 25.2 18.5 93.8	366 2.9 2.1
30	火	ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう とびうおフライ おあえ ほっかけじる	とびうお みそ ちゅうあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな はくさい ほししいた け ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう	なたねあぶら くろごま	621 25.2 20.4 94.8	375 2.4 1.9
31	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりほしだいこんのいそかあえ みかん	ぎゅうにゅう やきふ こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく ねぎ もやし きりほしだいこん みかん	こめ さとう じゃがいも		678 25.9 13.9 110.4	360 2.7 1.4

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。

「寒」の食べ物



七草がゆ

「寒(かん)」は、1月から2月までの1年でいちばんさむじきしゅん一番寒いとされる時期です。旬のおいしいものを食べてさむふゆげんきす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□、食べたしよぐさい食材は○でかみましよう。

「春の七草」を一月七日におかゆに入れて食べ、いちねむびょうそくさいの一年の無病息災を祈ります。

