



2がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
福井県の食べ物についてしよう

越前市南中山小学校

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 からだのちよしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	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)			
1	月		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなごまあえ	ぎゅうにく 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 いとこんにやく	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
2	火	★	★せつぶんこんだて てまきすし ぎゅうにゅう ぶとうぶのすましじる	ツナ ウィンナー きぬごしどうふ	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	水		★アイアン・はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのとりをほろに はくさいのみそしる あじつけのり	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 こんにやく えだまめ はくさい ししいたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	640 28.4 19.1 85.4	432 3.4 2.3
4	木		ごはん ぎゅうにゅう ビーフのごもくいため コーンスープ	ぎゅうにく たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	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
5	金	★	★ふくいのおいしいさを たべるきゅうしょく ごはん ぎゅうにゅう 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 ぶ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 でんぶん さつまいも カレールー 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	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう ごもくどうん きりほしだいこんとツナのマヨサラダ にほし	とりにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	しめじ ごぼう はくさい きゅうり きりほしだいこん ねぎ	げんりょうパン さとう	なたねあぶら ごま マヨネーズ	615 27.7 21.8 73.4	415 2.3 2.9
9	火		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに ぶたじる つぼつけ	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 こんにやく 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
10	水	★	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ ごぼうとツナのさらだ	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	★	ほうれんそうとチキンのカレー ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ぶくじんづけ	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 ぶくじんづけ	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	697 23.2 19.6 105.3	307 2.6 2.8
15	月	★	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぶたにく ベーコン たまご みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ だけのこ しょうが しめじ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	626 25.3 19.5 83.8	314 2.0 1.4
16	火		★ごぼうこうこんだて・はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう 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 こんにやく 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
17	水		★けんさんブランドきゅうしょく 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 ヨーグルト	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 えのきたけ ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら なたねあぶら	693 25.7 20.9 92.9	429 2.8 1.9
18	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために いなかるし てつくりふりかけ	ぶたにく ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	さやいんげん にんじん こまつな	だけのこ たまねぎ いとこんにやく	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ょく ごはん ぎゅうにゅう 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	たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぶん	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		★けんさんブランドきゅうしょく こめこいりパン ぎゅうにゅう ぶりみんちのカレーフライ ゆでやさい おおむきいりオニオンスープ にほし	ぶり ベーコン	ぎゅうにゅう にほし	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 おおむき パンこ こむぎこ	なたねあぶら	703 28.2 29.6 78.4	358 2.5 2.5
24	水		★ちじネットワークこんだて(あおもりけん) ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう こんぶつくたに	にんじん こまつな	こんにやく だいこん 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
25	木		ごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに かきたましる ふりかけ	とりにく だいす さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いとこんにやく だけのこ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶん		618 27.7 14.9 91.0	399 3.1 2.0
26	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 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、へんごうになることがあります。



2月17日(土)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
強めようとしたとされています。
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。



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。

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

