

1月の予定献立



こんげつのもくひょう
楽しい場を作って食べよう。

越前市大虫小学校

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とのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	たんぱく質(g) たんぱく質(%) たんぱく質(%) たんぱく質(%)	カルシウム (mg) カルシウム (%) カルシウム (%)				
10	火	*	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 いちご	ぶたにく 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 たまねぎ だいこん りんご ホールコーン キャベツ いちご	にんにく だいこん ホールコーン いちご	こめ じゃがいも さとう ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	664 23.5 19.5 95.4	337 2.4 2.8
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 かぶ ぶなしめじ	こめ さとう もち			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 歯(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	とりにく 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	いたごんにやく ほししいだけ 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	とりにく	ぎゅうにゅう	かぶのは ほうれんそう しゅんぎく 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		ピピンバ ぎゅうにゅう しおこうじいりスープ みかん	ぶたひきにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ にら	ぜんまい たまねぎ きりほしだいこん にんにく しめじ しょうが みかん	こめ さとう しおこうじ	ごま ごまあぶら なたねあぶら	667 24.1 21.2 91.1	345 2.1 1.9	
17	火	*	歯(は)っぴー こんだて コロッケバーガー ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ にぼし	ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ クリームコーン	パン さとう コロッケ ルウ	なたねあぶら	703 24.8 26.7 88.6	404 2.4 2.6	
18	水		歯(は)っぴー こんだて・アイアン献立 ふるさと献立 あぶらあげごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのこまいりに うちまめいりいなかじる 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	
19	木		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	さけ 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	
20	金		ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしとあおなのしょうがじょうゆあえ こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう 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	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん いたごんにやく 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	
23	月		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり キャベツのごまあえ たまねぎとあげのみそしる	とりにく 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 いたごんにやく 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	
24	火		歯(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 わかめとあおなのジンジャースープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	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 きりほしだいこん ほししいだけ 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	
25	水		天神講(てんじんこう) こんだて ごはん ぎゅうにゅう えちぜんガレイのフライ はくさいとこまつなのごまあえ さつまじる	アカガレイフライ とりにく 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 こむぎこ さつまいも	なたねあぶら ごま	649 27.6 16.7 95.0	366 2.2 1.8	
26	木		ごはん ぎゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ だいこんとツナのマヨサラダ いちご	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ちゅうあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが しいたけ はくさいキムチ はくさい もやし しらたき だいこん いちご	こめ でんぶん	ノンエッグマ ヨネース ごま	650 24.2 22.5 84.1	388 2.6 1.8	
27	金		歯(は)っぴー こんだて ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ まいたけとはくさいのみそしる こさかなつくだに	とりにく だいす みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう いとこんぶ こさかなつくだに	にんじん こまつな	ごぼう いたごんにやく ただのこ まいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも		618 25.9 14.6 93.7	401 3.4 2	
30	月		ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうのやきにく きりほしだいこんのサラダ さといものみそしる	ぎゅうにゅう もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きりほしだいこん きゅうり はくさい とうもろこし かぶ	こめ さとう さといも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	649 25.3 19.8 88.4	341 2.7 1.8	
31	火		ふるさと こんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう カツレツのあげほのソースかけ ポイルやさい ジュリエンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	こめこいりパン こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマ ヨネース	650 24.7 27.2 73.1	288 1.5 2.4	

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



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○でかみましよう。

