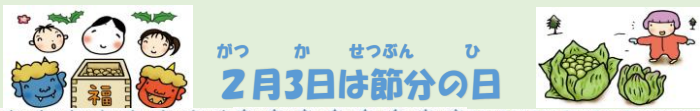


こんげつのもくひょう
後始末をきちんとしよう。

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 からだのちよしえととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		*たんぱく質 (g) *たんぱく質 (g) *たんぱく質 (g)	*カルシウム (g) *カルシウム (g) *カルシウム (g)
1	水		★はっぴーこんだて ★アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう あげのとりそぼろに はくさいのみそ てつくりのりかけ (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 にほし 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 なまししいたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	642 284 193 858	457 34 23
2	木	*	★せつぶんこんだて てまきすし きゅうにゅう ふととうふのすましじる だいすのことうがらめ	ツナ ウイナー きぬごしどうふ だいす きなこ	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 さとう ふ くろざとう	ノンエッグマヨ ネース	690 26 293 934	362 2.7 2.2
3	金		ごはん きゅうにゅう ビーフのごもくいため 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 ピーマン 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 ホールコーン	こめ ビーフ コーンスターチ	なたねあぶら	675 24 177 1006	311 2.1 1.9
6	月		ごはん きゅうにゅう おからのごもくに ぶたじる つぼつけ みかん	おから ぎゅうひきにく うすあげ ぶたにく 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 いたこんやく しょうが だいこん みかん	こめ さとう さといも	なたねあぶら	699 28.7 21.3 95.4	398 3.2 2.2
7	火	*	★ふるさとのひ しきぶごぜん ごはん きゅうにゅう さわらのチリソースに きくりんあえ いろどりしきぶじる	さわら 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	なたねあぶら ごまあぶら	696 28.3 22.3 90.6	326 1.7
8	水		ごはん きゅうにゅう あげとやきのちゅうかいだめ しるビーフ	ちゅうあげ ぶたにく みそ パーコン	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	こめ さとう ビーフ	なたねあぶら	657 242 21 87.6	34.1 2.2 1.6
9	木	*	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 むしだいす	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	なたねあぶら	699 23.1 21.2 101.8	299 2.3 2.2
10	金		とりごぼろごはん きゅうにゅう 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 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	ごま ごまあぶら	612 268 16.1 86	368 2.8 2.5
13	月		ごはん きゅうにゅう くわのにしよくあげ ひじきのごしきに なめこじる	ちくわ たまご 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	なたねあぶら	696 26.8 22.2 94.6	363 2.9 3
14	火	*	セルフやきそばはん きゅうにゅう わかめとじゃがいものスープ にほし	ぶたにく パーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ にほし あおのり	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン ちゅうかめん じゃがいも	なたねあぶら	624 27.6 21.8 76	398 2.3 2.9
15	水		★はっぴーこんだて ごはん きゅうにゅう 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	なたねあぶら ごまあぶら	648 25.4 16.8 95.1	405 2.9 1.9
16	木		★はっぴーこんだて フルコキどん きゅうにゅう わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう もめんどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら	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	なたねあぶら ごま ごまあぶら	698 29.8 21.4 93.2	430 2.9 1.9
17	金	*	★ごぼうこうこんだて ★はっぴーこんだて ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ ごぼうのごまみそあえ のっぺいしる	みそ 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 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	なたねあぶら ごま ごまあぶら	683 27.6 20.7 92.3	497 2.7 1.8
20	月		★150えんほじょじょう ごはん きゅうにゅう わかさぎゅういりコロッケ きゃべつのかきあえ ふるさとミネストローネ かんじゅくうめゼリー	パーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	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	なたねあぶら	661 18.1 19 102.7	278 1.9 1.4
21	火	*	ごはん きゅうにゅう 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 パーコン 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	ごまあぶら	696 22.6 19.7 103.2	301 2.2 1.4
22	水	*	ごはん きゅうにゅう とうにゅうなべ ごぼとツナのサラダ ふりかけ	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	ノンエッグマヨ ネース ごま	639 26.3 20 85.8	377 2.5 1.8
24	金		ごはん きゅうにゅう にくじゃが あおなのりすあえ みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きさみのり	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	なたねあぶら	692 25.6 16 109.3	367 2.6 1.3
27	月		★はっぴーこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに きゃべつのかきあえ 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 うめほし	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	633 28.3 17.6 86.6	416 2.8 2.1
28	火	*	こめこいりパン きゅうにゅう ビーフシチュー だいこんサラダ にほし	ぎゅうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう にほし	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 バター ごまあぶら	なたねあぶら ごまあぶら	687 25.9 26.4 86.1	361 2.8 2.2



かつ か せつぶん ひ
2月3日は節分の日

せつぶん りっしゅん 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。
むかし はる だいち ひ
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。
わる や まめ お だ まめ
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。



かつ か ひ
2月7日はふるさとの日

しょうわ ねん かつ ひ せいいてい
昭和56年2月7日「ふるさとの日」が制定されました。

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。
えちぜん やまな わかさ うつく みず めぐ ゆた まち
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。
ふくい れきし まちな しょくぶんか ふくい し した ひ
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。



2月17日(水)は『ごぼう講』

えちぜんしくになかちょう おこな まつ
越前市国中町で行われているめずらしいお祭りです。

えとじだい つづ ほうさく けんこう ねが おこな
江戸時代から続いていて、豊作や健康を願って行

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
(もつそうはん)
5ごろふんの
ごはんを
もりつけます

ごぼうの
みぞあえ