

1がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう

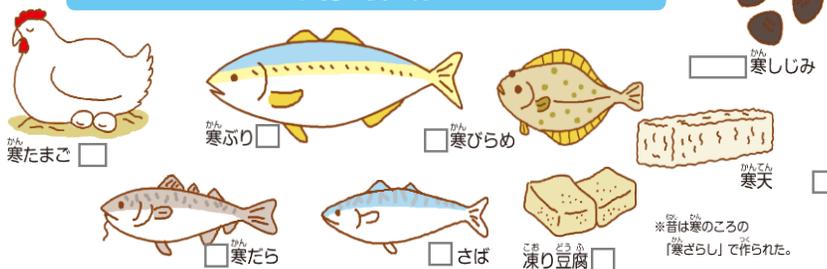
楽しい場を作って食べよう。

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 からだのちょうしをとのえる	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) ※脂肪 (g) ※たんすいゆがっ (g)	※カルシウム (mg) ※てつ (mg) ※しょうじょ (mg) ※しょうじょ (mg) ※しょうじょ (mg)			
9	火		コッパン きゅうにゅう 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 つな	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	パン じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	651 28.3 24 78.5	407 2.5 2.5
10	水		ななくさこんだて ごはん きゅうにゅう 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(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
11	木		かがみびらきこんだて ごはん きゅうにゅう 牛肉コロッケ しちふくなます そうじ	ぎゅうにく 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 ふなしめじ	じゃがいも こめ さとう もち	なたねあぶら	661 28.5 15.9 96.7	328 2.1 1.8
12	金		おしょうがつこんだて わかめごはん きゅうにゅう こにしめ ふゆやさいのみそしる	とりにく とうふ 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	こめ さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	652 27.2 14.8 101.3	402 2.9 2.4
15	月		ふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう ちくわのにしょくあげ おあえ ほっかけじる	ちくわ みそ ちゅうあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	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 こむぎこ さとう	なたねあぶら くろごま	673 24.7 20.4 94.8	381 3.0 2.3
16	火		ごはん きゅうにゅう ビーフンのかんこくふういためもの わかめともやしのジンジャースープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	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 きりほしだいこん ほししいたけ えのきたけ しょうが	こめ さとう ビーフン	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
17	水		ふるさとこんだて しょうゆカツどん きゅうにゅう えのきとこまつなのみそしる	とりにく きぬごしとうふ やきふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	673 26.7 20.7 91.7	327 2.4 2.4
18	木	*	ごはん きゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ ひじきサラダ	とりひきにく 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	にんじん にら	しょうが なまししいたけ はくさいキムチづけ はくさい もやし しらたき きゅうり キャベツ	こめ でんぶん		631 24.5 20.0 85.9	380 2.6 2.0
19	金		はっぴー・アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう あげのおかかしょうゆいため あおなともやしのこまあえ 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	こまつな にんじん	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	633 28.7 19.4 82.1	481 4.0 2.0
22	月	*	ふくいのカレーライス ぎゅうにゅう コーンたっぷりサラダ	とりにく ちゅうあげ	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 だいこん りんご キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも さとう	カレーウ なたねあぶら ごま ごまあぶら	690 21.9 22.5 96.4	341 3.0 2.6
23	火		ふるさとこんだて こめいりはん きゅうにゅう カツレツのあげほのソースかけ ポイルやさい ジュリエンヌスープ	とりにく 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	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 マヨネーズ	642 24.1 26.7 73.1	285 1.4 2.4
24	水		ふるさとこんだて あぶらあげけごはん きゅうにゅう 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	ちゅうあげ とりにく 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 ふなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	636 24.9 14.8 97.6	407 3.3 2.7
25	木		てんじんこうこんだて ごはん きゅうにゅう 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 うめほし はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	615 25.4 16.8 87.0	338 1.7 1.7
26	金		ごはん きゅうにゅう すきやきに きりほしだいこんのいそかあえ はぶたえもち	ぶたにく やきふ こおりとうふ 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	こめ さとう じゃがいも		639 24.7 13.8 100.9	345 2.5 1.4
29	月		ごはん きゅうにゅう みそおでん はるさめのごますあえ	うすらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん しょうが きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	697 25.8 18.6 103.4	392 3.1 1.8
30	火		ごはん きゅうにゅう いとこんぶいりごもくじまめ じゃがいもとはくさいのみそしる つぼづけ	とりにく だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だけのこと はくさい つぼづけ	こめ さとう じゃがいも		621 26.5 14.9 93.0	376 3.3 2.2
31	水		ごはん きゅうにゅう かんとうに もやしとあおなのしょうがじょうゆあえ	ぶたにく 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

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



ななくさ七草がゆ

「寒(かん)」は、1月から2月までの1年でいちばん寒い時期です。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☑、食べた食材には○をかきましょう。

はる ななくさ いちがつなかか いれた たべ、「春の七草」を一月七日におかゆに入れて食べ、いちねんむびょうそくさいの一年の無病息災を祈ります。

