



よていこんだて



こんげつのもくひょう
かぜにまけないしよくじをしよう

越前市 坂口校



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 からだのちようしきととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	栄養素 (cal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg)	
8	水		*正月こんだて・歯っぴー献立 ごはん きゅうにゅう とりにく ごまめ もやしとツナのごますあえ	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	はくさい だいこん にんじん しらたき しめじ ねぎ もやし きゅうり	ごめ さとう ごま	630 25.2 15.5 94.5 1.8	472 3.0
9	木	*	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため かきたまじる あじつけのり	ぶたにく たまご きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ねぎ	ごめ じゃがいも さとう でんぶん	641 24.6 18.6 90.4 1.2	305 2.0
10	金		*正月こんだて ごはん きゅうにゅう さわらのさいきょうやき こうはくなます	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごめ さとう もち	649 28.5 15.2 94.2 1.7	301 2.0
14	火	*	ごはん きゅうにゅう マーボーだいこん しるビーフン みかん	ちゅうあげ ぶたにく あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ みかん	ごめ でんぶん ビーフン	657 21.1 18.1 99.3 1.5	322 2.0
15	水		ごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ ひじきのうまに はくさいとうふのみそしる	ちくわ ぶたにく きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ねぎ	ごめ こむぎこ	667 25.3 20.2 93.5 3.0	353 2.8
16	木	*	ごはん きゅうにゅう すきやきに えのきのみそしる	ぶたにく もめんどうふ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ こまつな えのきだけ	ごめ じゃがいも さとう	602 24.8 13.4 92.9 2.4	361 2.7
17	金	*	あげパン きゅうにゅう チキンポトフ きりほしだいこんのごますサラダ にぼし	とりにく ベーコン ローズハム きなこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん たまねぎ キャベツ きりほしだいこん きゅうり パセリ	パン さとう じゃがいも	621 26.8 19.2 82.9 2.4	384 2.9
20	月		*ちじネットワークこんだて(長野県) ごはん きゅうにゅう つぶつぶ いなかしる みかん	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ れんこん グリンピース はくさい だいこん ねぎ みかん	ごめ さとう さといも	668 26.2 15.7 102.8 2.4	390 2.9
21	火		ごはん きゅうにゅう あげのこもくちゅうかに はるさめスープ	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ にら	ごめ さとう はるさめ	656 22.5 21.5 88.5 1.6	337 2.2
22	水	*	おやこどんぶり きゅうにゅう ちくわのみそしる	とりにく かまぼこ たまご みそ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし	ごめ さとう でんぶん	630 29.6 17.3 85.9 2.8	348 2.5
23	木		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 とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ	ごめ ほうろく さとう	658 25.1 18.5 93.5 1.7	373 2.9
24	金		*天神膳(てんじんごう)こんだて ごはん きゅうにゅう カレイのからあげ はくさいとこまつなのごますあえ さつまじる	かれい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	はくさい こまつな しょうが しめじ にんじん だいこん ねぎ	ごめ でんぶん さつまじり	633 25.8 15.9 93.7 1.8	360 2.1
27	月	*	ふくいのみゆカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ふくじんづけ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぶ だいこん キャベツ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも ルウ	692 21.7 20.4 102.7 2.8	322 2.2
28	火	*	*ふるさと献立・歯っぴー・アイアン献立 あぶらあげごはん きゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに うちまめいりいなかしる 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 きりほしだいこん こまつな だいこん しめじ ねぎ	ごめ さとう みずようかん	629 23.0 14.3 99.4 3.1	412 3.5
29	水		ごはん きゅうにゅう ビーフンのこもくいため コンスープ	ぶたにく ベーコン きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ どうもろこし	ごめ さとう ビーフン	659 22.9 16.3 101.6 1.9	288 1.5
30	木		ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのこしきに あおなのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんじん コーン たまねぎ さやいんげん こまつな	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	654 28.0 18.0 90.6 2.1	324 2.2
31	金	*	*歯っぴー献立 ごめこいのパン きゅうにゅう とりにくのクリームシチュー もやしとこまつなのごますあえ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな	ごめ じゃがいも ルウ	633 24.0 24.2 78.3 1.8	401 2.2

※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。

知っていますか? 食文化

日本やブラジルの伝統文化である行事の意味や、行事食の由来など、子供たちにしっかり伝えていきたいですね。

★日本のお正月料理

お正月料理
五穀豊穡をねがったり、
元気に過ごせることを願
いお正月料理を食べる風
習があります。

えんぎ
縁起をかつぐところは
いっしょです。

ぞうに ぜんざい ごまめ こうはくなます

★ブラジルのお正月料理

ワンプレートで食べるよ。

ひよこ豆のサラダ
ひよこ豆を食べると、お金
が入るといわれており、お
正月には、ひよこ豆を食べ
る習慣があります。

さかなのからあげ
にわとりは、後ろにさがることが出来る鳥です。新し
い年に向かい、前進できるように鶏肉は食べないよ。

1月20日(月)~24日(金)は学校給食週間です(福井県)

学校給食は栄養バランスの取れた食事によって、子供たちの心身の成長を支え、
また子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な
役割を果たしています。
全国学校給食週間には、このような学校給食の意義や役割などについて理解と
関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。
福井県庁ホールでは、期間中、食育絵画コンクールの入賞作品等の展示も行われる
予定です。

左のイラストは、給食が始まった頃に食
べていたものだよ。