



2月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
こころもそだつしよくじをしよう

越前市坂口校

日	曜日	ひまわり	こんだてめい 中3卒業祝いメニュー	あかたのたべもの けつつきやきんにく、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	さいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g)	よくばん そうとうりょう (g) カルシウム(mg) たんぱく質(mg)		
3	月	★	☆せつぶんこんだて てまきすし きゅうにゅう とうふのすましじる せつぶんまめ	ツナ ウィンナー きぬごしとうふ だいす	きゅうにゅう のり わかめ	たくあん きゅうり きりぼしだいこん しめじ にんじん こまつな	こめ さとう	マヨネーズ	664 22.1 22.5 89.5	353 2.4 2.2
4	火	★	ごはん きゅうにゅう ☆あげきょうざ ひじきのごしきに なめこじる	うすあげ もめんどうふ みそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん ホールコーン さやいんげん なめこ はくさい ねぎ	こめ こむぎこ さとう やきふ	なだねあぶら	694 22.1 21.4 100.6	361 2.3 2.7
5	水		ごはん きゅうにゅう おでん もやしとおおなごまあえ	きゅうにく さつまあげ ちゅうあげ うすらたまご	きゅうにゅう こんぶ	こんにゃく だいこん にんじん もやし こまつな	こめ じゃがいも さとう	ごま	618 24.7 14.8 94.4	376 2.8 1.6
6	木		ごはん きゅうにゅう ☆ホイコーロウ じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく あかみそ テンメンジャン ベーコン	きゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ほうれんそう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なだねあぶら	645 21.9 19.6 91.8	303 1.8 2.3
7	金	★	☆ふくいのおいしいさかなをたべる給食★ ごはん きゅうにゅう ふくいサーモンのこめクリームソース ポイルブロックリー ふるさとこんさいじる はぶたえもち	ふくいサーモン ベーコン たまご きぬごしとうふ みそ	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい まいだけ こぼろ だいこん ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも こめこ はぶたえもち	なだねあぶら	701 26.8 22.6 93.6	353 1.8 1.6
10	月		※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう あげのとろそぼろに はくさいのみそじる ふりかけ	ちゅうあげ とりにく もめんどうふ みそ	きゅうにゅう	しょうが だいこん こんにゃく にんじん グリーンピース はくさい ししいたけ こまつな	こめ さとう でんぶん	なだねあぶら	631 27.3 18.7 85.1	427 3.2 2.2
12	水	★	ごはん きゅうにゅう とうにゅうなべ こぼろとツナのサラダ	とりにく ちゅうあげ みそ とうにゅう ツナ	きゅうにゅう	はくさい だいこん にんじん しらたき ぶなしめじ ねぎ こぼろ ホールコーン キャベツ	こめ	マヨネーズ ごま	638 26.3 20.0 85.6	377 2.5 1.8
13	木		ごはん きゅうにゅう とりにくのしおこうじあげ もやしのゆかりあえ あおなのみそじる	とりにく ちゅうあげ みそ	きゅうにゅう	しょうが もやし にんじん ゆかり こまつな たまねぎ ぶなしめじ	こめ こめこうじ でんぶん	なだねあぶら	694 26.7 24.9 87.3	327 2.1 1.7
14	金		こくとうパン きゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープに だいこんサラダ にぼし チョコレート	とりにく ロースハム	きゅうにゅう にぼし	しょうが はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ だいこん きゅうり	パン さとう くろざとう キャラメル でんぶん	なだねあぶら ごまあぶら	610 26.9 19.9 78.3	389 2.1 2.2
17	月		☆ごぼろ講(こう)こんだて ごはん きゅうにゅう はたはたのからあげ ごぼろのごまみそあえ すりみだんごいりあつたかみそじる	はたはた みそ さつまあげ	きゅうにゅう	ごぼろ きりぼしだいこん はくさい にんじん かぶ まいだけ こまつな	こめ でんぶん さとう	なだねあぶら ごま	630 23.9 17.5 91.2	381 2.3 2.5
18	火	★	ほうれんそうとチキンのカレー きゅうにゅう ドレッシングサラダ ふくしんづけ ☆シューアイス	とりにく うちまめ	きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご キャベツ ホールコーン きゅうり ぶくしんづけ	こめ じゃがいも カレー粉	なだねあぶら	697 23.2 19.6 105.3	307 2.6 2.8
19	水		ごはん きゅうにゅう すきやきふう はくさいのおかかあえ	きゅうにく とうふ かつおぶし	きゅうにゅう	たまねぎ いとこんにゃく にんじん ねぎ はくさい こまつな	こめ さとう じゃがいも やきふ		618 23.0 13.3 99.1	343 2.5 1.4
20	木		☆ちじネットワークこんだて(なら県) 歯っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう こんざ にゅうめん	ちゅうあげ うすあげ みそ しろみそ	きゅうにゅう こんぶ	だいこん にんじん いたこんにゃく たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ さといも さとう そうめん		648 24.7 14.4 103.0	487 2.7 2.3
21	金	★	ごはん きゅうにゅう ☆にこみハンバーグ ポイルブロックリー やさいスープ	きゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン たまご	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト	こめ	なだねあぶら	640 22.6 16.5 90.1 2.2	342 2.5
25	火		ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにゃくのみそに あおなのりすあえ	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	きゅうにゅう のり	こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん しょうが こまつな もやし	こめ じゃがいも		626 26.7 13.8 96.3	377 2.9 1.7
26	水		ソースかつどん きゅうにゅう うちまめじる	ぶたにく たまご うちまめ	きゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なだねあぶら	698 26.8 21.3 96.2	318 2.6 3.2
27	木		※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう だいすのいそに かきたまじる こうなごつくだに	だいす とりにく さつまあげ たまご	きゅうにゅう ひじき こうなごつくだに	いとこんにゃく にんじん たけのこ こまつな 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
28	金	★	※はっぴーこんだて セルフやきそばパン きゅうにゅう コーンスープ にぼし	ぶたにく ベーコン たまご もめんどうふ	きゅうにゅう あおのり にぼし	にんじん ねぎ キャベツ もやし ビーマン たまねぎ とうもろこし	こむぎこ ちゅうがめん でんぶん	なだねあぶら	663 29.9 22.8 80.9	406 2.5 2.6

※こんだてはつごうにより へんこうすることがあります。ごりょうしょうください。

2月7日はふるさとの日



わたし 私たちのふるさと「福井県」は、越前と若狭からなる一つの県であり、
越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれています。今の形の福井県
が誕生したのは、1881年(明治14年)2月7日です。この日を記念し
て、昭和56年から2月7日は「ふるさとの日」となりました。

食育チャレンジ! ふるさと福井を知る力

福井には、1年をとおしているいろいろな行事があり、それにちなんだ料理
や食べ物があります。
あ 当てはまる料理を、右の枠の中から選んで書きましょう。

福井の行事食

ひなあられ どうじなんきん
やきさば ぞうに ななくさがゆ
ちらしずし かしわもち やきがれい
うなぎのかばやき ちまき
たなばたそうめん せつぶんまめ

1月 *正月 *1月7日

2月 *節分 *天神講

3月 *3月3日(ひなまつり) はまぐり おすいもの

5月 *5月5日(こどもの日)

7月 *半夏生 *7月7日(七夕) *土用の丑の日

12月 *冬至 *おおみそか 年越しそば



福井県立坂口小学校
〒924-8601 福井県坂口町坂口
TEL: 0756-21-1111 FAX: 0756-21-1112
E-MAIL: info@fukui-hs.ac.jp