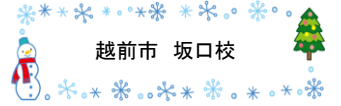




# 12月のよていこんだて

こんげつのもくひょう

ふゆをけんこうにすごそう



越前市 坂口校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		(g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
				1<人	2<人	3<人	4<人	5<人	6<人			
1	火		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに はくさいとベーコンのスープ	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご きぬごしどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし はくさい	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	663 24.8 23.6 83.2	370 2.6 1.7	
2	水		※アイアンこんだて ※は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう こうやどとうふいおやくに おあえ	たまご とりにく こうやどとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	こんにやく たまねぎ ほししいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	683 27.1 20 95.4	400 3.2 2	
3	木		★けんさんブランドきゅうしょく(フリ) ごはん ぎゅうにゅう プリミンチのカレーフライ キャベツのゆかりあえ むぎめんのすましじる	フリ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ゆかり ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ むぎとろめん	なたねあぶら	680 25.9 23.6 88.1	307 2.0 1.0	
4	金		ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふのスープ	ぶたにく うすらたまご もめんどうふ とりに く	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ だけのこ しめじ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	606 24.6 17.9 83	314 2.1 1.3	
7	月		ひじきごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのうまに さつまいものみそしる	うすあげ さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん グリーンピース	きりほしだいこん はくさい しょうが ねぎ	こめ さとう さつまいも		604 22.6 14.8 92.6	369 2.2 2.6	
8	火		※は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきとあげのうまに	とりにく みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん しらたき しめじ こんにやく ねぎ	こめ でんぶん さとう		621 25.2 14.2 94.8	463 2.3 2.0	
9	水	★	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツのサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ かぶ だいこん りんご キャベツ ふくじんづけ	こめ じゃがい も カレールウ	なたねあぶら	667 20.3 18.2 102.3	309 2.1 2.6	
10	木		★けんさんブランドきゅうしょく(マダイ) ごはん ぎゅうにゅう マダイフライ ひじきのごしきに けんちんじる	マダイ うすあげ とりにく もめんどう ふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン ねぎ ほししいたけ こんにやく こぼう	こめ パンこ こむぎこ さと う	なたねあぶら ごまあぶら	686 30.9 23.3 85	357 1.9 1.5	
11	金	★	げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう にくうどん きりほしだいこんとツナのサラダ にぼし	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	こめこいりば ん さとう うどん	ごま マヨネーズ	606 25.5 21.1 74.3	392 2.2 2.7	
14	月		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ (かんこくのいためもの) ミックススープ	ぎゅうにゅう ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ もやし	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	620 20.7 18.9 89.3	322 1.5 1.4	
15	火		※アイアンこんだて ※は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとひじきのうまに うちまめいりみそしる	とりにく こうやど う さつまあげ うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにやく はくさい しめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		633 28.7 15.3 93.1	402 3.5 2.5	
16	水		ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい とうふとわかめのスープ	ぶたにく うすらたま ご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん	なたねあぶら ごま	629 25.3 18.7 86.8	386 2.2 1.8	
17	木		ごはん ぎゅうにゅう だいこんとりにくのしょうゆに ふくいめくみじる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく しょうが はくさい ねぎ	こめ じゃがい も さとう	なたねあぶら	640 25.9 14.6 99.7	391 3.0 2.2	
18	金	★	★けんさんブランドきゅうしょく(ふくいサーモン) ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンのこめクリームソース ゆでいんげん ふるさとこんさいスープ	サーモン ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい まいたけ ねぎ こぼう だいこん	こめ でんぶん こめこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら バター	657 24.2 21.2 88.5	320 1.2 0.8	
19	土	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいもとあおなのスープ	もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	633 25 18.6 87.4	353 2.3 1.8	
22	火		※ちじネットワークこんだて(こうちけん) ※は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう くるに とりやさいじる	ちゅうあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こぼう たまねぎ こんにやく ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい	こめ さとう さといも		613 23.3 13 99.3	400 2.7 2.2	
23	水	★	★クリスマスこんだて★ チキンライス ぎゅうにゅう やさいとたまごのスープ クリスマスケーキ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンピース	たまねぎ エリンギ はくさい ホールコーン	こめ ケーキ	なたねあぶら	623 23.6 18.1 88.9	296 2.2 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。

県農林水産物を食べよう！ 学校給食応援事業

けんさん がっこうきゅうしょ

## 県産ブランド学校給食について

しんがた かんなんしんしょう とまな かんこう がいしよとう げんしよ

新型コロナウイルス感染症に伴い、観光や外食等の減少により影響が生じている県産農林水産物(若狭牛・ブリ・福井サーモン等)を学校給食で提供し、需要喚起を図り、生産者を応援しようという取り組みです。月3回ほど県産ブランド食材が無償で提供されます。おいしく口食べられることに感謝して、味わっていただきます。

12月の県産ブランド食材① 「マダイ」

お祝いの席で煮つけや刺身などの料理に姿を変えるマダイは、縁起の良い魚と言われ、日本人に好まれています。くせがなくおいしい魚です。

12月の県産ブランド食材② 「ブリ」

寒い季節を代表する魚、ブリ。肉のような濃厚な味わいが魅力で、照り焼き・揚げ物・煮つけまで幅広く料理され食われています。

12月の県産ブランド食材③ 「福井サーモン」

生産量日本一を目指す福井県の新ブランドです。上品な脂のりともちりとした肉質が、美味しさの秘訣です。