







1がつの 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	あかのためもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのためもの からだのちようしをとのえる	きいろのためもの ねつやちからのもとになる	*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しよつ (g) *たんすいぢゆぶつ (g)	*カルシウム (mg) *つゆ (ml) *しよくえんそうとうりよう (g)			
8	金		★けんさんブランドきゆうしよく(さわら) しょうががつこんだて ごはん きゆうにゆう さわらのゆずふうみ こうはくなます ななくさじる 	さわら	ぎゆうにゆう	にんじん かぶ ほうれんそう しゆんぎく	たまねぎ ゆず だいこん かぶ	こめ さとう	なたねあぶら	644 24.0 19.3 89.3	323 2.0 1.6
12	火	★	ごはん きゆうにゆう マーボーだいこん たまごスープ	ちゆうあげ ふたひきにく あかみそ みそ たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	614 22.5 16.8 89.0	343 2.5 2.4
13	水	★	ごはん きゆうにゆう キャベツの子キンポトフ だいこんとハムのマヨサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ きゃべつ だいこん きゆうり とうもろこし	こめ じゃがいも	なたねあぶら マヨネーズ ごま	679 22.2 21.7 96.2	304 1.7 1.2
14	木		アイアン献立・歯ッピーこんだて ごはん きゆうにゆう みそおでん あおなのいそかあえ 	うすらたまご ちゆうあげ とりひきにく みそ ツナ	ぎゆうにゆう のり	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが はくさい	こめ さとう さといも	なたねあぶら	630 25.3 17.4 89.4	406 3.5 1.8
15	金		★けんさんブランドきゆうしよく(フリ) コッパパン きゆうにゆう プリミンチのカレーフライ ドレッシングサラダ ジュリエンスープ にぼし 	ベーコン フリ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん パセリ	きゃべつ とうもろこし きゆうり かぶ たまねぎ だいこん レモンかじゆう	さとう こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら オリーブゆ	661 28.4 24.2 79.4	374 1.9 2.6
18	月		ごはん きゆうにゆう こしめ きりほしだいこんのごますあえ みかん	とりにく ちくわ こおりどおふ	ぎゆうにゆう やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん みかん いたこんにやく ほししいたけ もやし きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 25.6 12.5 103.1	369 2.7 1.6
19	火		アイアンこんだて ごはん きゆうにゆう とりにくとこんにやくのみそに はくさいととうふのすましじる 	とりにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい いたこんにやく だいこん	こめ さとう	なたねあぶら	658 26.0 14.6 104.3	356 3.3 1.6
20	水	★	ごはん きゆうにゆう じゃがいものとりそばろに ひじきのマヨネーズあえ	こおりどとうふ とりひきにく	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが いたこんにやく きゃべつ きゆうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら マヨネーズ	674 22.8 19.7 98.8	331 2.0 1.7
21	木	★	ふくいのおふかカレー きゆうにゆう かいそういりサラダ ふくじんづけ	ちゆうあげ ふたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ かぶ だいこん りんご きゆうり きゃべつ だいこん	こめ じゃがいも さとう ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	676 20.7 18.8 102.6	327 2.2 3.1
22	金		ごはん きゆうにゆう とりにくとごぼうのあまからに きりほしだいこんとあおなのあえもの えのきのすましじる	とりにく きぬごしとうふ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	ごぼう もやし きりほしだいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	679 25.4 21.1 92.7	341 2.2 1.9
25	月		ごはん きゆうにゆう あげとやさいのちゆうかいため しるビーフン	ちゆうあげ みそ ベーコン ふたにく	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ ビーフン さとう	なたねあぶら	648 23.9 20.2 87.6	340 2.1 1.6
26	火		ごはん きゆうにゆう にくだんごいりビリからなべ だいこんのナムル	とりひきにく ふたひきにく たまご みそ ちゆうあげ	ぎゆうにゆう	にんじん いら こまつな	しょうが しいたけ はくさいキムチ はくさい もやし しらたき だいこん	こめ でんぶん	ごまあぶら	615 23.2 16.5 90.6	376 2.5 1.9
27	水		わかめごはん きゆうにゆう やさいのふくめに じゃがいもとあげのみそしる	とりにく ちゆうあげ みそ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん いたこんにやく グリーンピース はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま	620 27.2 14.5 91.6	380 2.9 2.5
28	木	★	★けんさんブランドきゆうしよく(ふくいサーモン) ごはん きゆうにゆう ふくいサーモンのらっきょう外カリかけ ポイルキャベツ はくさいとりにくのスープ 	きぬごしとうふ とりにく ふくいサーモン	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん	たまねぎ らっきょう はくさい キャベツ	こめ	なたねあぶら マヨネーズ	691 25.6 24.3 88.5	293 1.6 1.3
29	金	★	歯(ハ)ッピーこんだて こめこいりパン きゆうにゆう クリームシチュー もやしのサラダ にぼし 	ふたにく	ぎゆうにゆう なまクリーム にぼし	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし ふなしめじ とうもろこし	こめこいりパン じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごまあぶら オリーブあぶら	651 25.6 25.6 77.6	409 2.2 2.1

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。

チャレンジ 23
ふるさとの食を知る力・ふくいのぎょうじしよく
もんたい 福井の食材・料理に学ぶ

しゃんは、れいほくちいきでみられるしよくにかんするふうけいです。どんなときにどんなさかなをかざるのかっていますか。チャレンジしてみましょう。



ぎょうじしよくがおこなわれるのはいつでしょうか。

どんなさかなをかざるのでしょうか。

さかなのなまえ


こたえ

「春分の日」2月20日または21日
コトハノヒ 春分の日 2月20日または21日
コトハノヒ 春分の日 2月20日または21日
コトハノヒ 春分の日 2月20日または21日

チャレンジ 1 食べる力・味わう力 さかなをたたくもりつけることができる

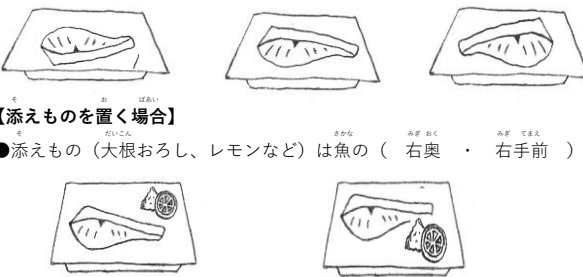
きれいに、おいしそうにみせるために、りょうりのもりつけは さいごのしあげとしてたいせつです。さかなりょうりのもりつけについて、ただしいほうに○をし、イラストをえらんでみましょう。

【1尾の場合】
●アジの塩焼きの向きは、頭を(右・左)向きにして、腹を(手前・奥)にして置きます。
*下のイラストから正しいものを選んで、○でかこみましょう。



【切り身の場合】
●サバのみそ煮は…魚の皮目が(表面・裏面)になるように置く。
サケのムニエルは…皮が(上・下)で身が厚いほうが(左・右)に置く。
*下のイラストから正しいものを選んで、○でかこみましょう。

【添えものを置く場合】
●添えもの(大根おろし、レモンなど)は魚の(右奥・右手前)に添える。



「カレー」は煮ても焼いてもおいしいね。いろいろな調理方法があるカレーは料理によって盛り付け方が違うよ。

焼いた場合
白い皮の色の方を表に盛る。

煮た場合
黒い皮の方を表に盛る。

銀手号【のりぎょう】
ぎょうじしよく 調理方法 盛り付け方
銀手号【のりぎょう】
ぎょうじしよく 調理方法 盛り付け方