



# 2がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
こころもさだつ しょくじをしよう

越前市坂口校

日	曜日	あきとり	こんだてめい *中3リクエストメニュー	あかたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちよしさととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)
1	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために *かきたまじる てづくりふりかけ	ぶたにく たまご ちゅうあげ みそ どうふ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	604 24.2 15.1 90.5	396 2.6 2.2							
2	火	★	★せつぶんこんだて てまきすし ぎゅうにゅう ぶとうふのすましじる せつぶんまめ	ツナ ウイナー きぬこしょうふ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たくあん きゅうり きりほしだいこん しめじ	こめ さとう ふ	マヨネーズ	644 23.1 21.5 88.3	340 2.1 2.2							
3	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなごまあえ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ はくさい いとこんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま なたねあぶら	661 23.8 17.4 99.4	361 2.5 1.4							
4	木		★アイアン・歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに はくさいのみそじる あじつけのり	ちゅうあげ とりひきにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにやく えだまめ はくさい ししいたけ	こめ さとう てんぷん	なたねあぶら	640 28.4 19.1 85.4	432 3.4 2.3							
5	金	★	★ふくいのおいしいさかなを たべるぎゅうしょく ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンのカレーソースかけ ポイルブロッコリー ふるさとみそストローネ いちごクリームだいふく	ふくいサーモン ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ トマトかん	にんにく たまねぎ りんご	こめ でんぷん きつまいも カレールウ いちごクリーム だいふく	なたねあぶら	777 25.0 26.5 103.5	287 2.0 1.6							
8	月	★	ごはん ぎゅうにゅう *にこみハンバーグ きのこのソテー なめこじる	うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい なめこ ねぎ しめじ ホールコーン ケチャップ	こめ こむぎこ さとう ふ じゃがいも ウスターソース	なたねあぶら バター	694 22.1 21.4 100.6	361 2.3 2.7							
9	火	★	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ ごぼうとツナのサラダ	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しらたき しめじ ごぼう きゃべつ ホールコーン ねぎ	こめ さとう	マヨネーズ	638 26.3 20.0 85.6	377 2.5 1.8							
10	水	★	★けんさんブランドぎゅうしょく (わかさぎゅう) わかさぎゅうのフルコギどん ぎゅうにゅう わかめスープ ヨーグルト	わかさぎゅう もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく たまねぎ きゃべつ もやし ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら なたねあぶら	693 29.7 20.9 92.9	429 2.8 1.9							
12	金	★	*あげパン ぎゅうにゅう さといものクリームシチュー だいこんとゆずのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり ゆず ホールコーン	ばん さといも ベジヤメル ソース	なたねあぶら	685 24.0 28.6 80.7	406 2.0 1.9							
15	月		とりごぼうごはん ぎゅうにゅう もやしとツナのごますあえ こまつなのみそじる	とりにく うすあげ ツナ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	ごぼう もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	610 26.3 16.0 86.1	367 2.7 2.5							
16	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため かきたまスープ	ぶたにく ベーコン たまご みそ きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ たけのこ しょうが しめじ ねぎ	こめ さとう てんぷん	なたねあぶら	626 25.3 19.5 83.8	314 2.0 1.4							
17	水		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに ぶたじる つぼつけ	おから とりひきにく ぶたにく うすあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん こんにやく しょうが	こめ さとう さといも	なたねあぶら	633 26.2 18.4 87	369 2.6 2.1							
18	木	★	ほうれんそうとチキンのカレー ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ふくじんづけ	とりにく うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり ホールコーン ふくじんづけ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	697 23.2 19.6 105.3	307 2.6 2.8							
19	金	★	★けんさんブランドぎゅうしょく (さわら) ごはん ぎゅうにゅう けんさんさわらのチリソースに ゆでいんげん ベーコンとじゃがいものスープ	さわら ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん ねぎ こまつな にんじん トマトかん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう てんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	693 26.0 22.2 92.9	303 1.9 1.4							
22	月		★ちじネットワークこんだて(あおもりけん) ごはん ぎゅうにゅう あおもりしょうがみそおでん はくさいのこんぶあえ	さつまあげ とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	こんにやく だいこん はくさい しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら なたねあぶら	633 23.7 15.9 95.3	411 2.9 1.9							
24	水		ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに いなかじる こうなごつくだに	とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき こうなごつくだ に	にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ	こめ さとう じゃがいも てんぷん	なたねあぶら	618 27.7 14.9 91.0	399 3.1 2.0							
25	木		ごはん ぎゅうにゅう *ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら うちまめじる	ぎゅうにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが こんにやく はくさい しめじ	こめ さといも さとう じゃがいも	なたねあぶら	606 26.0 14.5 89.5	370 3.0 2.1							
26	金		★けんさんブランドぎゅうしょく こめこいりパン ぎゅうにゅう ぶりミンチのカレーフライ ゆでやさしい おおむぎいりオニオンスープ にぼし	ぶり ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ	こめこいりパン おおむぎ パンこ こむぎこ	なたねあぶら	703 28.2 29.6 78.4	358 2.2 2.5							

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。

## 2月17日(土)は「ごぼう講」

「ごぼう講」とは、越前市国中町で行われている伝統行事です。  
江戸時代から続いている「奇祭」といわれています。  
男の人だけが参加でき、山盛りのごぼうを食べ、豊作や  
1年の健康を祈ります。

1705年、年貢の取り立てをはねのけるため、  
村人の団結を強めようと始まったとされています。  
ある年のごぼう講の様子を紹介します。

精製豆腐(やせ豆腐)のもの  
きらずに、そのままのおおきさです

### 物相販 (もっとうめん)

5ごぼうの  
ごはんを  
もりつけます



①  
300kgの  
ごぼうを  
使いました。



③  
調理もすべて男の  
人が行います。  
ゆでたごぼうを  
すりこ木でたたき、  
てでさいて  
みそで和えます。



②  
専用のかまどで  
豪快に  
ゆでます。



④  
他にも、ごぼうを  
ぶつ切りにして  
甘辛く煮たものも  
作ります。