

1月の予定献立



今月の目標

食生活に気をつけて、寒さに負けない
身体をつくらう

越前市武生第五中学校

日	曜日	献立名	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		*エネルギー(kcal) *タンパク質(g) *塩分(g) *炭水化物(g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火	ご飯 牛乳 こにしめ 冬野菜のみそ汁	あげ さつまあげ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	板こんにやく 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	なたね油	768 28 15.1 126.7	440 3.6 3
10	水	七草献立 ご飯 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ 七草汁		牛乳	ほうれんそう しゅんぎく にんじん	キャベツ だいこん かぶ	米 コロッケ	なたね油	852 21.6 21.7 138.1	366 2.8 2.6
11	木	鏡開き献立 ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 七福なます 雑煮	ぶり うすあげ みそ	牛乳 糸昆布	にんじん こまつな	だいこん しらたき はくさい ぶなしめじ	米 砂糖 もち		909 33.6 22.4 135.4	363 3.1 2.7
12	金	ふるさと献立 白山ポークのカツレツバーガー 牛乳 ポイル野菜 ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉葱 だいこん	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	なたね油 ノンエッグマ ヨネーズ	876 34.6 36.6 97.7	309 2.2 3.6
15	月	★ 福井のカレーライス 牛乳 海藻入りサラダ	牛肉 あげ	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 だいこん りんご ホールコーン キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	カレールウ なたね油 ごま ごま油	911 28 28.8 131	390 4.2 3.5
16	火	お正月献立 ご飯 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 黒豆 ぶりかけ みかん	鶏肉 みそ 黒豆	牛乳 ぶりかけ	にんじん さやいんげん	しょうが 板こんにやく だいこん みかん	米 砂糖	なたね油	868 33.8 17.1 142.7	412 4.5 2.1
17	水	ふるさと献立 しょうゆカツ丼 牛乳 えのきと小松菜のみそ汁	チキンカツ 豆腐 焼きふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ はくさい えのきだけ	米 砂糖	なたね油	832 35.8 18.4 125.5	362 3 3.2
18	木	★ ご飯 牛乳 肉団子入りピリ辛鍋 ひじきサラダ 味付けのり	牛ひき肉 豚ひき肉 あげ みそ ちくわ	牛乳 牛ひじき 味付けのり	にんじん にら	しょうが 生しいだけ はくさいキムチ漬 はくさい もやし しらたき きゅうり キャベツ	米 でんぷん	ノンエッグマ ヨネーズ	826 31.4 25.2 115.8	442 3.7 2.7
19	金	ふるさと献立 油揚げごはん 牛乳 切干大根のごま炒り煮 打ち豆入り田舎汁 水ようかん	うすあげ 豚肉 打ち豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 じゃがいも 水ようかん さとう	ごま ごま油	834 31.6 17.5 133	478 4.7 3.6
22	月	歯っぴー・アイアン献立 ご飯 牛乳 揚げのおかかしょうゆ炒め 青菜ともやしのごま和え 鶏五目汁	あげ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい ねぎ	米 じゃがいも	ごま油 ごま	831 36.9 24.2 111.3	582 5.5 2.7
23	火	ご飯 牛乳 春雨の韓国風炒め物 わかめと青菜のジンジャースープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ 干し椎茸 切干しだいこん もやし えのきだけ しょうが	米 砂糖 はるさめ	なたね油 ごま ごま油	920 34.2 25.4 134.8	514 2.7 2.1
24	水	ご飯 牛乳 すき焼き煮 切干大根の磯香和え	牛肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	玉葱 糸こんにやく ねぎ 切干しだいこん もやし	米 砂糖 じゃがいも 焼きふ		837 32.2 16.4 137.2	397 3.6 1.9
25	木	天神講献立 ご飯 牛乳 カレイの唐揚げ キャベツの梅和え かつ汁	カレイの唐揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 梅干し はくさい だいこん ねぎ	米 さといも	なたね油 ごま油	806 32.5 20.3 117.9	382 2.5 2.4
26	金	★ 減量米粉入りパン(チーズ) 牛乳 カレーうどん ツナと野菜のサラダ 煮干し	豚肉 うすあげ ツナ	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり	減量米粉入り パン うどん	なたね油 カレールウ	862 39.5 31.7 99.4	564 3.5 4.2
29	月	ご飯 牛乳 みそおでん 春雨のごま酢あえ きなこプリン	うすら卵 あげ 鶏ひき肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	板こんにやく だいこん しょうが きゅうり キャベツ	米 さといも 砂糖 はるさめ きなこプリン	なたね油 ごま	923 32.7 23.1 142.7	439 4.3 2.6
30	火	ふるさと献立 ご飯 牛乳 竹輪の二色揚げ おあえ ぼっかけ汁	ちくわ みそ うすあげ かまぼこ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	はくさい 干し椎茸 ごぼう だいこん 糸こんにやく ねぎ	米 小麦粉 砂糖	なたね油 黒ごま	885 31.6 25.4 129.1	440 4.1 3
31	水	ご飯 牛乳 糸昆布入り五目煮豆 まいたけと白菜のみそ汁 つぼ漬け	鶏肉 大豆 あげ みそ	牛乳 糸昆布	にんじん こまつな	ごぼう 板こんにやく ただけのこ まいたけ はくさい つぼ漬け	米 砂糖 じゃがいも		816 33.9 17.6 126.5	434 4.8 3.2

献立は都合により変更になることがあります。

「寒」の食べ物

かん たもの
「寒」の食べ物

かん たまご
かん 寒ぶり
かん 寒びらめ
かん 寒だら
かん 寒さば
かん 凍り豆腐

かん 寒しじみ
かん 寒天

※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。

七草がゆ

はる ななくさ いちがつなのか
「春の七草」を一月七日におかゆに入れて
た いちねん むびょうそくさい いの
食べ、一年の無病息災を祈ります。

ごぎょう
せり なずな はこべら
ほとけのざ すずな すずしろ

「寒(かん)」は1月から2月までの1年で一番寒いとされる時期です。旬のおいしいものを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。知っている食材には☑、食べた食材は○でかこみましょう。