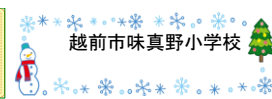


# 12月のよていこんだて

こんげつのもくひょう

かんしゃして たべよう



日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをとのえる	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) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)			
1	火	★	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 キャベツ ふくじんづけ	ごめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	667 203 18.2 102.3	309 2.1 2.6
2	水	★	★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 ふくいサーモンのタルタルソース ゆでいんげん ぶるさとこんさいスープ ポイルワインナー	サーモン ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい ハセリ まいだけ らっきょう ごぼう だいこん ねぎ	ごめ でんぷん こめこ パンこ	なたねあぶら マヨネーズ	657 24.2 21.2 88.5	320 1.2 0.8
3	木		ごはん ぎゅうにゅう はくさいのポトフ だいこんのサワーづけ クリームだいふく	ベーコン フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい だいこん ゆず ハセリ	ごめ さとう じゃがいも だいふく	なたねあぶら	601 24.7 20.4 77.7	382 2.1 2.4
4	金		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	ごめ さとう さつまいも		604 22.6 14.8 92.6	369 2.2 2.6
7	月		ごはん ぎゅうにゅう あけ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 ほししいたけ もやし はくさい ねぎ	ごめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	663 24.8 23.6 83.2	370 2.6 1.7
8	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 ぶりかけ こうやとうふいりおやこに おあえ	たまご とりにく こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶりかけ	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	ごめ さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら ごまあぶら	683 27.1 20 95.4	400 3.2 2.0
9	水		ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう とうふのスープ デザート	ぶたにく うすらたまご もめんどうふ ベーコン	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 たけのこ しめじ ねぎ	ごめ でんぷん ワッフル	なたねあぶら	606 24.6 17.9 83	314 2.1 1.3
10	木	★	げんりょうごめこいりパン 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	ごめこいりばん 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
11	金		ごはん ぎゅうにゅう チャフチェ (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	ごめ 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
14	月		※は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきとあけのうまに ヨーグルト	ぶたにく みそ うすあげ はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	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 こんにやく ねぎ	ごめ でんぷん さとう		621 25.2 14.2 94.8	463 2.3 2.0
15	火	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいもとおおなのスープ	もめんどうふ ぶたにく あかみそ ベーコン	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	ごめ でんぷん 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
16	水		★けんさんブランドきゅうしょく(ブリ) 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	ぶり 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	ごめ ごむぎこ 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
17	木		※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 ぶたにくとじゃがいものうまに うちまめいりみそしる ぶりかけ	ぶたにく こうやとうふ 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 ぶりかけ	にんじん こまつな	こんにやく はくさい しめじ ねぎ	ごめ さとう じゃがいも		633 28.7 15.3 93.1	402 3.5 2.5
18	金		★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	まだい うすあげ とりにく もめんどうふ ぶたにく	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 ごぼう きりほしだいこん	ごめ パンこ ごむぎこ 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
21	月	★	※冬至(とうじ) こんだて ごはん ぎゅうにゅう ヒレカツ かぼちゃのいとこに たまねぎとえのきのすましじる	ぶたにく たまご あすき きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん かぼちゃ	えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごめ ごむぎこ さとう	なたねあぶら	653 23.8 15.1 103.3	303 2.8 2.0
22	火		ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあけのにも ふくいめくみじる みかん	がんも 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 みかん	ごめ 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
23	水	★	★★クリスマスこんだて★★ チキンライス ぎゅうにゅう ポイルフロッコリー じゃがいものスープ ケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ グリーンピース フロッコリー コーン	たまねぎ エリンギ はくさい	ごめ じゃがいも 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 がっこうきゅうじょう  
**県産ブランド学校給食について**

しんがた かんせんしんしょう とまな かんこう がいしよくとう げんしゅう  
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・煮つけまで幅広い料理され食べられています。

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、もっちりとした肉質が、美味しさの秘訣です。