



2がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう

えいようについてかんがえよう

越前市北日野小学校

日	曜日	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なる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) たんすいじふつ(g)	カルシウム(mg) 鉄(mg) しよんじふつ(g)		
3	月	*せつぶんこんだて えほうまき ぎゅうにゅう ふとうふのすましじる せつぶんまめ 	ツナ ウィンナー きぬごしとうふ	やきのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん(たくあん) きゅうり きりぼしだいこん がなしめじ	こめ さとう やきふ だいず ノンエッグマヨネーズ	610 20.5 22.0 88.6	346 2.2 2.0
4	火	*あおもりふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう あおもりしょうがみそおでん はくさいのこんがえ 	さつまあげ ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう こんがつくだに	にんじん 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 じゃがいも さとう なたねあぶら ごまあぶら	586 23.9 15.9 94.0	386 2.7 1.7
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものカレーいため きりぼしだいこんのスープ ワインゼリー	ぎゅうにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん がなしめじ ピーマン	こめ じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら ゼリー	568 23.8 16.6 86.6	329 2.1 1.1
6	木	★ げんりょうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん きりぼしだいこんとツナのマヨサラダ にぼし	とりにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	がなしめじ ごぼう はくさい ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	コッパン さとう うどん なたねあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	580 26.7 23.2 72.4	412 2.2 3.0
7	金	*ふるさとこんだて【ししがごぜん】 ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそがけ やさしいししがあえ ふるさとをあじわうみそじる 	さば みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こまつな しそ にんじん	はくさい もやし まいたけ だいこん ねぎ	こめ でんぱん さとう なたねあぶら ごま	608 25.4 21.0 84.4	334 2.5 2.0
10	月	ごはん ぎゅうにゅう がたにくとひじきのいために じゃがいもとこまつなのみそじる てづくりふりかけ	がたにく こおりとうふ ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき たきこみわかめ にぼし	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たまねぎ たけのこ がなしめじ	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら ごま	573 25.5 15.3 89.4	391 2.7 2.3
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ヒレカツ ポイルキャベツ うちまめじる	がたにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ がなしめじ はくさい ねぎ	こめ なたねあぶら	624 21.2 19.8 95.6	351 2.5 1.9
13	木	★ ほうれんそうとチキンのカレーライス ぎゅうにゅう ツナイドリッシングサラダ シュアアイス	とりにく うちまめ とうにゅう ツナ	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 キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ なたねあぶら シュアアイス	614 23.4 18.6 96.5	301 2.6 2.2
14	金	ごはん ぎゅうにゅう がたにくとやさしいちゅうかみそいため ふゆのかきたまスープ	がたにく みそ ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぱん なたねあぶら	577 24.8 17.9 83.7	324 2.2 1.3
17	月	★ ごはん ぎゅうにゅう さわらのチリソースに ポイルブロックリー ベーコンととうふのスープ	さわら ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	こめ でんぱん さとう なたねあぶら ごまあぶら	621 25.5 19.9 89.9	313 2.1 1.5
18	火	ごはん ぎゅうにゅう がたにくとこんにやくのみそに キャベツのうめあえ	がたにく ちゅうあげ やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく だいこん ブロッコリー きゅうり うめぼし	こめ なたねあぶら ごまあぶら	566 24.7 15.4 87.1	359 2.3 2.0
19	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ひじきのごしきに なめこじる	とりにく うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ホールコーン なめこ はくさい ねぎ	こめ でんぱん さとう やきふ なたねあぶら	637 29.0 21.6 86.1	338 2.1 2.0
20	木	★ こめこいりパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ハムとキャベツのサラダ にぼし	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	いんげん にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ ホールコーン	こめこいりパン じゃがいも エスパニョール ソース なたねあぶら	611 23.9 26.0 79.3	378 2.2 2.0
21	金	ぎゅうごぼうピラフ ぎゅうにゅう とうふのスープ ヨーグルト	ぎゅうにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが ごぼう グリーンピース ホールコーン エリンギ たまねぎ ほししいたけ	こめ なたねあぶら バター	559 23.7 16.0 84.2	376 1.8 1.3
25	火	*アイアン献立 ごはん ぎゅうにゅう いわしのにつけ だいずのいそに いなかじる 	だいず とりにく いわし ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いとこんにやく たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら	580 27.0 15.1 91.8	398 3.5 2.2
26	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のごまあえ	ぎゅうにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース はくさい	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら ごま	601 24.6 16.4 98.3	369 2.8 1.2
27	木	*はつぴーこんだて、ふるさとこんだて【ごぼうこう】 ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンフライ ごぼうのごまみそあえ のっぺいじる  	みそ とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう さけ	にんじん	ごぼう きりぼしだいこん だいこん いたこんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ でんぱん さとう さといも なたねあぶら ごま ごまあぶら	636 27.0 20.0 91.0	485 2.5 1.8
28	金	プルコギどん ぎゅうにゅう えのきとわかめスープ みかん	ぎゅうにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら みかん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぱん なたねあぶら ごま ごまあぶら	552 23.9 16.1 83.3	333 2.0 1.7

こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。