

1がつのよていこんだて



こんげつのもくひょう

なかよくたのしくたべよう

越前市北新庄小学校

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 からだのちょうしをととのえる	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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)
10	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう チキンポトフ だいこんとツナのマヨサラダ にほし	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん	651	28.3	24	407	2.5	2.5	2.5
11	木		ななくさこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげどりのゆずふうみ ポイルキャベツ ななくさじる	とりにく	ぎゅうにゅう	かぶのは ほうれんそう しゅんぎく にんじん しょうが たまねぎ ゆず キャベツ だいこん かぶ	668	23.2	20.3	322	1.9	1.6	1.6
12	金		かがみびらきこんだて ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき しちふくなます そうじ	さわら うすあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	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	661	28.5	15.9	328	2.1	1.8	1.8
15	月		おしょうがつこんだて わかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ ぶゆやさいのみそしる みかん	とりにく ちゅうあげ ちくわ みそ もめんとうふ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	こんにやく ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ みかん	652	27.2	14.8	402	2.9	2.4	2.4
16	火		ふるさとこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ おあえ ほっかけじる	ちくわ みそ ちゅうあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	はくさい だいこん ほししいたけ ごぼう こんにやく ねぎ	673	24.7	20.4	381	3.0	2.3	2.3
17	水		はっぴー・アイアンこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげのおかししょうゆいため あおなともやしのごまあえ とりこもくじる	ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし はくさい ねぎ	633	28.7	19.4	481	4.0	2.0	2.0
18	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのごますあえ みかん	うすらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	こんにやく だいこん しょうが きゅうり キャベツ みかん	697	25.8	18.6	392	3.1	1.8	1.8
19	金		ふるさとこんだて しょうゆカツどん ぎゅうにゅう えのきとこまつなのみそしる	ぶたにく きぬこしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ はくさい えのきたけ	673	26.7	20.7	327	2.4	2.4	2.4
22	月		ごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめとおおなのジンジャースープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ キャベツ きりほしだいこん ほししいたけ もやし えのきたけ しょうが	699	26.7	20.4	433	2.0	1.6	1.6
23	火		ふるさとこんだて あぶらあげごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに うちまめいりいなかじる みずようかん	ちゅうあげ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	636	24.9	14.8	407	3.3	2.7	2.7
24	水	★	こがたこめこいりパン ぎゅうにゅう カレーうどん ツナとやさいのサラダ にほし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にほし	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	621	27.7	22.0	393	2.2	2.7	2.7
25	木		てんじんこうこんだて ごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ キャベツのうめあえ かすじる	カレイのからあ げ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり うめほし はくさい だいこん ねぎ	615	25.4	16.8	338	1.7	1.7	1.7
26	金		ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしとおおなのしょうがしょうゆあえ	ぎゅうにく ちゅうあげ さつまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん こんにやく もやし しょうが	637	26.4	16.5	394	3.0	1.6	1.6
29	月		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりほしだいこんのいそかあえ	ぎゅうにく こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	たまねぎ こんにやく ねぎ もやし きりほしだいこん	639	24.7	13.8	345	2.5	1.4	1.4
30	火	★	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこいりピリからなべ ひじきサラダ あじつけのり	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ちゅうあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき あじつけのり	しょうが はくさい なまししいたけ もやし はくさいキムチ しらたき キャベツ きゅうり	631	24.5	20.0	380	2.6	2.0	2.0
31	水	★	ふくいのカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぎゅうにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご キャベツ ホールコーン	690	21.9	22.5	341	3.0	2.6	2.6

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。

「寒」の食べ物

- 寒たまご
- 寒ぶり
- 寒びらめ
- 寒しじみ
- 寒たら
- 寒さば
- 寒豆腐
- 寒天
- 寒凍り豆腐
- 寒味噌

※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。

七草がゆ

「寒(かん)」は、1月から2月までの1年でいちばんさむじきとされる時期です。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。

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

- せい
- なずな
- はこべら
- ほとけのぎ
- すずな
- すずしろ