



# 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 かんが  
栄養について考えよう。

越前市北新庄小学校

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になる	*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *ていつ (mg) *しじみ (mg) *たんすいけい (g)			
3	月	<b>*せつぶんこんだて</b> 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 せつぶんまめ	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	ノンエッグマヨネーズ	629 22.2 23.0 90.1	355 2.5 2.0
4	火	<b>*あおもりふるさとこんだて</b> 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 こんがづくだに	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	げんりょうこくとうパン 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	こくとうパン 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
6	木	<b>*ふるさとこんだて【しきがごぜん】</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそがけ やさしいしきがえ ふるさとをあげわうみそしる はぶたえもち	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 はぶたえもち	なたねあぶら ごま	648 25.6 21.0 94.4	334 2.5 2.0
7	金	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう とうふのスープ ヨーグルト	とりにく 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	559 23.7 16.0 84.2	376 1.8 1.3
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶ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	ぶたにく 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 むぎ	なたねあぶら	585 25.8 18.5 83.7	325 2.3 1.3
12	水	むぎごはん 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	ぎゅうにゅう 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 むぎ	なたねあぶら ごま	608 24.3 17.4 98.3	370 3.1 1.2
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいカレーいため きりぼしだいこんのスープ りんごゼリー	ぶたにく やきちくわ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん がなしめじ	こめ むぎ りんごゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	615 24.5 18.6 94.0	333 2.3 1.2
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカツ キャベツのごまあえ うちまめ みそ	チキンカツ 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 きゅうり がなしめじ はくさい ねぎ	こめ むぎ	なたねあぶら ごま	635 28.8 23.4 80.6	355 2.5 1.5
17	月	<b>*はっぴーこんだて、ふるさとこんだて【ごぼうこう】</b> ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ 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 ししゃも	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
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんにやくのみそに キャベツのうめあえ	ぶたにく 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 しょうが キャベツ 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	こめこいりパン ぎゅうにゅう かぶのクリームシチュー ハムとキャベツのサラダ にぼし	とりにく とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	かぶのは にんじん	かぶ 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 ペザメルソース	なたねあぶら	611 23.9 26.0 79.3	378 2.2 2.0
20	木	<b>*アイアン献立</b> ごはん ぎゅうにゅう いとこんがいりだいのうまに いなかじる みかんゼリー	だいず とりにく さつまあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんが	にんじん こまつな	いとこんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも みかんゼリー		608 27.0 15.1 99.2	400 3.5 2.2
21	金	プルコギどん ぎゅうにゅう えのきとわかめスープ	ぎゅうにゅう テンメンジャン もめんとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	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	602 24.3 20.8 84.5	326 2.3 1.8
25	火	ごはん ぎゅうにゅう あげのそぼろに とうふとはくさいのみそしる	ちゅうあげ ぶたひきにく ぎゅうひきにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん いたこんにやく グリーンピース はくさい がなしめじ	こめ さとう でんぱん	なたねあぶら	604 26.5 20.0 85.1	433 3.6 2.2
26	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーじゃがいも ふゆだいこんスープ	ぶたひきにく みそ テンメンジャン ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら	618 22.6 20.1 95.0	295 2.1 2.0
27	木	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	633 28.4 24.7 86.1	339 2.2 2.0
28	金	ほうれんそうとチキンのカレーライス ぎゅうにゅう ツナいりドレッシングサラダ ツナ	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 カレールー	なたねあぶら	614 23.4 18.6 96.5	301 2.6 2.2

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。