



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 | *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 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 | *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 | *ふるさとこんだて【しきがごぜん】 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 ぶたにくとやさいの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 ぶたにくとやさいのカレーいため 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 ちゅうあげ 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 | *はッピーこんだて、ふるさとこんだて【ごぼうこう】 ごはん ぎゅうにゅう 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 ペッパーソース | なたねあぶら | 611 23.9 26.0 79.3 | 378 2.2 2.0 |
| 20 | 木 | *アイアン献立 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。