



# 1がつよていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

たのしいばをつくらべてみよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー(kcal) *たんぱく質(g) *しじみ(g) *たんぱく質(たんぱく質) (g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *ビタミンB12(μg) *ビタミンC(mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる			
8	水		<b>*おしょうがつこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに ころまめ てづくりふりかけ 	とりにく みそ ころまめ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さやいんげん	しょうが いたこんにやく だいこん	こめ さとう	なたねあぶら ごま	632 26.4 15.1 95.3	365 3.3 1.6
9	木		<b>*おしょうがつこんだて</b> わかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ ふゆやさのみそしる 	とりにく ちゅうあげ やきちくわ もめんどうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	いたこんにやく ほしいたけ だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	611 26.4 14.7 90.7	372 2.5 2.3
10	金		<b>*ななくさこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげどりのゆずふうみ ゆでいんげん ななくさじる 	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ ゆず いんげん だいこん かぶ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	649 24.2 18.3 93.1	296 1.6 1.6
14	火		<b>*かがみびらきこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう しちふくなます ぞうに ふりかけ 	うすあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ふりかけ	にんじん こまつな	だいこん しらたき ほしいたけ はくさい ぶなしめじ	こめ さとう もち		605 21.3 13.1 97.3	338 2.0 1.5
15	水		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりぼしだいこんのいそかあえ	ぎゅうにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも やきふ		613 23.1 11.9 100.3	346 2.3 1.2
16	木		<b>*ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ おあえ ぼっかけじる 	やきちくわ みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	はくさい ねぎ ほしいたけ ごぼう だいこん いとこんにやく	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま	646 23.6 18.3 94.1	379 3.0 2.1
17	金		<b>*アイアンこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ まいたけとはくさいのみそしる こんぶのつくだに 	とりにく だいち みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく たけのこ まいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも		631 27.3 15.6 92.6	375 3.6 1.7
20	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	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん ほしいたけ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	601 20.7 16.8 89.2	336 1.7 1.3
21	火★		げんりょうパン ぎゅうにゅう カレーうどん★ ツナとやさいのサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	げんりょうパン うどん	なたねあぶら カレールウ	599 26.0 21.1 72.3	378 2.2 2.7
22	水		<b>*は(歯)っぴーこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのおかししょうゆいため あおなともやしのおひたし とりごもくじる 	ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら	599 26.1 17.3 81.6	433 3.4 2.0
23	木		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	ぶたにく 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	630 22.0 14.9 99.2	370 2.5 1.3
24	金		<b>*てんじんこうこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう カレーのからあげ キャベツのうめあえ かすじる 	まがれい うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめぼし はくさい だいこん ねぎ	こめ でんぶん さといも	なたねあぶら ごまあぶら	614 25.4 16.8 86.8	338 1.7 1.7
27	月★		<b>*しょうえんこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために★ とうふのすましじる 	ぶたにく うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	いとこんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう やきふ	なたねあぶら	569 22.3 15.3 82.9	343 1.6 1.1
28	火		<b>*ふるさとこんだて</b> あぶらあげごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまいりに うちまめいりいなかじる 	ちゅうあげ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	572 24.3 14.7 81.9	398 2.7 2.7
29	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 ふくじんづけ	ぶたにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう	カレールウ なたねあぶら ごま ごまあぶら	651 20.5 18.9 96.5	347 2.4 2.6
30	木		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ キャベツのごまあえ ふるさとみそストローネ	ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	こめ ポテトコロッケ さつまいも	なたねあぶら ごま	649 17.8 18.7 99.6	300 2.0 1.5
31	金★		ごはん ぎゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ★ ひじきサラダ	ぶたにく ちゅうあげ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なら	しょうが しらたき しいたけ はくさいキムチ はくさい もやし きゅうり キャベツ	こめ でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	608 22.9 18.7 84.5	371 2.3 1.7

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。