



2がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう

あとしまつをきちんとしよう。

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) *脂肪 (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *ビタミンB1 (mg) *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のえる		ねつやちからのもとなる			
3	月		*せつぶんこんだて えほうまき ぎゅうにゅう ふととうふのすましじる	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 ぶなしめじ	こめ さとう やきふ	ノンエッグマヨネーズ	610 20.5 22.0 88.6	346 2.2 2.0
4	火	*	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 ベジメタルソース	なたねあぶら	611 23.9 26.0 79.3	378 2.2 2.0
5	水		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	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 ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	568 23.8 16.6 86.6	329 2.1 1.1
6	木		*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 はくさいのこんぶあえ	さつまあげ ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	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
7	金		*ふるさとこんだて【しきぶごぜん】 ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそがけ やさいのしきぶあえ ふるさとをあげわうみそしる	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 またけ だいこん ねぎ	こめ でんぶん 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 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 みかん	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 でんぶん	なたねあぶら	577 24.8 17.9 83.7	324 2.2 1.3
12	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 でんぶん さとう やきふ	なたねあぶら	637 29.0 21.6 86.1	338 2.1 2.0
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 ツナいりドレッシングサラダ	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	614 23.4 18.6 96.5	301 2.6 2.2
14	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶ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しる てづくりふりかけ	ぶたにく ごおりどうふ 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 ぶなしめじ	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
17	月		*はっぴーこんだて、ふるさとこんだて【ごぼうこう】 ごはん ぎゅうにゅう 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 でんぶん さとう さとも	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	*	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	ぶなしめじ ごぼう はくさい ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	コッペパン さとう うどん ノンエッグマヨネーズ	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
19	水		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 バター	559 23.7 16.0 84.2	376 1.8 1.3
20	木		*アイアン献立 ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりだいずのうまに いなかじる	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 きざみこんぶ	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	なたねあぶら ごま	580 27.0 15.1 91.8	398 3.5 2.2
21	金		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	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	601 24.6 16.4 98.3	369 2.8 1.2
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 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 ぶなしめじ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	590 25.6 18.7 85.1	432 3.4 2.2
26	水		プルコギどん ぎゅうにゅう えのきとわかめスープ	ぶたにく テンメンジャン もめんとうふ	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 でんぶん	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
27	木		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
28	金	*	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 あかみそ 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 でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	586 20.9 17.2 94.9	292 1.8 1.8

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。