

2がつ よていこんだて

こんげつのもくひょう
こんだてにかんしんをもと

えちぜんしたけふひがししょうがっこう
越前市武生東小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal)	*カルシウム (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になる			
2	月		*せつぶん (節分) 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	とりにく 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 えのきたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	573 20.5 17.6 89.1	345 2.2 2
3	火		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じる のりふりかけ	ぶたにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のりふりかけ	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	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	569 24.9 15.3 88.6	373 2.6 2.1
4	水		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	583 23.7 15.7 93.7	378 2.6 1.7
5	木		*ふるさとこんだて【しきぶごぜん】 ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそかけ やさいのしきぶあえ ふるさとたつぷりみそじる	さば みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい もやし あかしそ まいたけ だいこん ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	620 25.9 21.8 84.9	355 2.7 2.2
6	金	★	コッペパン 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 ロースハム	ぎゅうにゅう にぼし	かぶ (は) にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも こめこ	なたねあぶら	584 25.5 24.1 75.6	382 2.3 2.1
9	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため かぶととうふのスープ	ぶたにく みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ かぶ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	593 26.7 18.2 84.5	309 2 1.5
10	火		*じばさんプラスワンふるさとこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう スズキフライ キャベツのごまあえ ふるさとあじわみそじる けんざんさつまいもタルト	スズキフライ うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり まいたけ はくさい	こめ さつまいも タルト	なたねあぶら ごま	681 27.9 19 105	374 3.1 1.8
11	水		けんこくきねんの日								
12	木	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソースに ボイルキャベツ あおなのスープ	とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう カットわかめ	トマトかん トマトピューレ にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	こめ でんぶん さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	643 25.3 22.4 89.7	306 1.9 1.5
13	金	★	ポパイカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	とりにく うちまめ ロースハム	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	634 24.2 19.8 97.8	304 2.7 2.4
16	月		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	592 24.8 15.2 94.3	365 2.1 2.1
17	火		*ふるさとこんだて【ごぼうこう】 *はッピーこんだて 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	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ごぼう だいこん きりぼしだいこん いとこんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう さといも でんぶん	なたねあぶら ごま	636 27 19.8 91.4	485 2.5 1.8
18	水		ぎゅうごぼうピラフ ぎゅうにゅう とうふのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	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	こめ みかんゼリー	なたねあぶら バター	583 23.8 18.3 85	392 4.8 1.4
19	木		*アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに いなかじる てづくりふりかけ	だいず とりにく さつまあげ 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 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	ごま	596 29.1 15.8 92.5	422 3.6 2
20	金	★	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 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	なたねあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	572 26.6 21.9 73.5	417 2.4 3.1
23	月		てんのうたんじょう日								
24	火		*しょうえん (省塩) こんだて ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが 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	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 ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう カットわかめ	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	589 23.9 19.6 83.7	322 2.1 1.9
26	木		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じる	ちゅうあげ とりひきにく きぬごしとうふ 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	617 25.6 18.7 92.4	434 3.4 2.1
27	金	★	ごはん ぎゅうにゅう マーポーじゃがいも 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 カットわかめ	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	590 21.8 17.1 95.2	292 1.8 2

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。