

1月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市立待小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					1食分(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						脂質(g)
9	木	七草ごはん	あつやきたまご 白玉ぞうに	こうはくなます たんば黒豆	七草献立	569 23.0 15.0	88 3.1	ごはん さとうもち	なたね油 ごま	たまご とり肉 みそ 黒豆	牛にゆう	水菜 大根 大根葉 にんじん かぶ しめじ
10	金	ごはん	さばのみぞれ煮 まなべ汁	小松菜のおひたし ジョア (マスカット味)	鯖江和膳 牛乳はつきま せん	549 24.9 16.8	80 2.8	ごはん さとう さといも	なたね油	サバ 大豆 うすあげ みそ	ジョア	大根 大根葉 小松菜 もやし 白菜 にんじん ねぎ
13	月	成人の日										
14	火	コッペパン	にこみハンバーグ ほうれん草のポタージュスープ	ゆで野菜 キャラメルパテ		682 28.3 23.6	97 3.2	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう キャラメルパテ	ポターージュルウ	ハンバーグ ハム	牛にゆう	玉ねぎ りんご ブロッコリー キャベツ ほうれん草 にんじん エリンギ とうもろこし
15	水	マイごはんデー	大根とぶた肉のみそ煮 みかん	ツナサラダ		571 26.4 15.2	89 1.9	ごはん さとう		ぶた肉 ツナ さつまあげ みそ	牛にゆう	しょうが にんじん 大根 こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし さやいんげん みかん
16	木	ごはん	とうふナゲット ゆばのおすいもの	うの花いり煮	とうふナゲット 1~2年1こ 3~6年2こ	593 19.8 22.5	82 2.2	ごはん さとう	なたね油	とうふナゲット おから ちくわ うすあげ ゆば 白はんぺん	牛にゆう	ごぼう ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ みつば
17	金	ごはん	けんエビと大豆のあげ煮 ひらたけのみそ汁	小松菜のごぶづけあえ	歯っぴー献立	572 23.5 18.2	86 2.6	ごはん さとう でんぶん	なたね油	大豆 エビ とうふ みそ	牛にゆう	小松菜 もやし ごぶづけ 白菜 にんじん ねぎ ひらたけ
20	月	大豆ひじきごはん	さばのしおやき とうふのすまし汁	ほうれん草のごまあえ		546 27.2 19.3	69 3.1	ごはん さとう	ごま	サバ とうふ うすあげ 大豆 かまぼこ	牛にゆう ひじき	にんじん ほうれん草 白菜 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ
21	火	米粉入りパン	ヤンニョムチキン たまごスープ	チョレギサラダ		654 28.5 29.6	73 3.4	米粉入りパン でんぶん さとう	ドレッシング なたね油 ごま ごま油	とり肉 たまご とうふ	牛にゆう わかめ	にんにく かんてん キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ
22	水	マイごはんデー	カレイのからあげ ゆでブロッコリー	とりと根菜のなます煮	天神講献立	634 31.1 24.0	80 1.5	ごはん さとう	なたね油 ごま油 ごま	カレイ とり肉 あつあげ	牛にゆう	ブロッコリー 大根 れんこん ごぼう にんじん
23	木	ごはん	冬のポークカレー ジョア (プレーン味)	大根サラダ	★ 牛乳はつきま せん	512 18.4 8.7	96 1.7	ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉	ジョア チーズ	にんにく ひらたけ にんじん トマト 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しょうが
24	金	ごはん	ホタテ風味フライ せんべい汁	りんごサラダ	給食で全国めぐり青森県 ホタテ風味フライ 1~2年1こ 3~6年2こ	544 20.1 15.1	87 2.1	ごはん かやきせんべい	なたね油 ドレッシング	ほたてふうみフライ とり肉	牛にゆう	りんご キャベツ きゅうり 白菜 ごぼう にんじん 糸こんにやく しめじ ねぎ
27	月	丸麦ごはん	あんかけとうふハンバーグ こしね汁		給食で全国めぐり群馬県	562 23.9 19.5	79 2.6	むぎごはん じゃがいも でんぶん		とうふハンバーグ ぶた肉 うすあげ みそ	牛にゆう	キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ こんにやく しいたけ にんじん ねぎ
28	火	レッサーパン	インディアンポテト かみかみ小魚	フルーツヨーグルト		798 27.8 31.6	109 2.2	レッサーパン じゃがいも さとう	なたね油	牛肉 ぶた肉 うずらたまご ぶたレバー	牛にゆう チーズ ヨーグルト かみかみ小魚	ピーマン 玉ねぎ にんじん いちご りんご パナナ もも みかん パイナップル
29	水	マイごはんデー	うすあげの肉そぼろ	関西風おでん	アイアン献立	661 33.1 26.6	78 2.9	ごはん さとう	ごま ごま油	ぶたひき肉 みそ うすあげ とり肉 うずらたまご がんもどきちくわ	牛にゆう こんぶ	小松菜 こんにやく 大根 にんじん
30	木	ごはん	からあげガーリック味 かす汁	里いものころ煮		593 30.7 20.5	76 2.5	ごはん 里いも でんぶん さとう さけかす	なたね油	とり肉 みそ あつあげ 打ち豆	牛にゆう	にんにく 大根 にんじん 白菜 まいたけ ねぎ
31	金	ごはん	ホイコーロー あんにんどうふ	リャンバンサンズー		575 21.4 15.6	92 1.4	ごはん さとう 春雨 あんにんどうふ	なたね油 ごま油	ぶた肉 赤みそ たまご	牛にゆう	しょうが にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ きゅうり もやし

★のついている日は、食器についているよごれをふきとりましょう。

日本の食文化を知ろう

あけましておめでとうございます。新年をむかえると日本では「おせち料理」を食べる風習があります。「おせち料理」とは、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

わしやく わざ
和食の技が
つまっている



「おせち料理」には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

やもの
焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

すもの
酢の物



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります

に
煮しめ

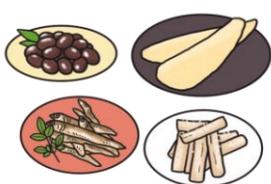


おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。

おせちには
おお
大きく
しゅるい りょうり
5種類の料理



いわ ざかな
祝い肴



いわばおせちの「ミニマムアイテム」。黒豆と数の子に、田作り/たきごぼうの三種が用いられることが多いです。

くちと
口取り



昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

かんたん に た
元日は煮炊きを
しないから...



お正月は家事を休んでゆくり、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたい。そのため、保存の利く料理が中心になりました。

ねん しあわ
1年の幸せを
ねが
願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。

