

# 10月のよていこんだて

こんげつのもくひょう  
しよくじのマナーにきをつけよう

越前市味真野小学校

日	曜日	ふきとり	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 (cal) たんぱく質 (g) たんすいかぶつ (g) たんすい (g)	しよくえん そうとうりよ う (g) カルシウム (mg) てつ (mg)
1	月		※H29しあわせ元氣給食(福井) ごはん ぎゆうにゆう さばのアップルジンジャー ゆでいんげん トマトとたまごのあじわいスープ	さば たまご ベーコン	ぎゆうにゆう	しょうが りんご いんげん トマト たまねぎ きゃべつ にんじん	634 24.5 20.0 84.3	1.7 282 1.8
2	火	★	ごはん ぎゆうにゆう チキンポトフ きのこのケチャップいため	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゆうにゆう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ まいたけ きゃべつ インゲン	649 21.9 18.4 97.1	1.5 296 1.8
3	水		さんまのかばやきどんぶり ぎゆうにゆう ゆでやさい うちまめいりみそしる	さんま うちまめ うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	715 26.2 26.7 88.7	2.2 315 3.0
4	木		ごはん ぎゆうにゆう にくじゃがうまに きりぼしだいこんのいそかあえ	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう やきのり	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん もやし こまつな こんにゃく	606 22.1 12.1 99.2	1.5 324 2.8
5	金		※アイアン献立 ごはん ぎゆうにゆう ごもくにまめ こまつなのみそしる こんぶつくだに	とりにく だいず ちゆうあげ みそ	ぎゆうにゆう こんぶつくだに	れんこん にんじん ほししいたけ いんげん こまつな たまねぎ こんにゃく	621 27.6 14.8 93.2	2.4 403 3.9
9	火		ごはん ぎゆうにゆう とりにくとこんさいのもの きりぼしだいこんとツナのごますあえ	とりにく ちゆうあげ ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり こんにゃく	630 25.7 14.0 96.8	1.1 363 2.7
10	水		オムライス ぎゆうにゆう いんげんのごまあえ ミックススープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン いんげん もやし ねぎ	607 22.8 18.8 82.3	2.7 297 2.9
11	木	★	コッペパン ぎゆうにゆう ポテトサラダ はくさいとベーコンのスープ にぼし	ハム きぬこしとうふ ベーコン	ぎゆうにゆう にぼし	きゅうり きゃべつ にんじん はくさい	656 22.4 28.3 76.1	3.0 37 2.0
12	金		※菌っピー献立 ごはん ぎゆうにゆう ビーフのごもくいため かきたまじる こうなごつくだに	ぶたにく たまご きぬこしとうふ	ぎゆうにゆう こうなごつくだに	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン ほししいたけ ほうれんそう	667 29.1 16.9 94.9	2.3 512 2.1
15	月		ごはん ぎゆうにゆう こうやどうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり こんにゃく	627 26.9 15.4 91.7	2.1 332 2.3
16	火		ごはん ぎゆうにゆう やきにく きりぼしだいこんのはりはりつけ いなかじる	ぶたにく ちゆうまめ みそ	ぎゆうにゆう	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ	626 25.7 17.7 87.8	2.1 327 2.5
17	水		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとやさいのみそいため わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく ちゆうあげ みそ ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	にんにく しょうが なす ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん いら	646 23.0 20.3 88.9	1.6 317 1.9
18	木	★	メキシカンライス ぎゆうにゆう いんげんのアーモンドあえ キャベツとベーコンのスープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト いんげん きゃべつ しめじ	603 21.5 19.5 82.8	1.5 298 2.0
19	金		ごはん ぎゆうにゆう だいこんとぶたにくのしょうゆに さつまいもとだいずのあげに あじつけのり	ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう あじつけのり	しょうが だいこん にんじん たけのこ いんげん こんにゃく	674 25.2 18.7 98.5	1.1 348 2.7
22	月		ごはん ぎゆうにゆう まいわしフライ ひじきのごしきに けんちんじる	あじ とりにく うすあげ もめんどうふ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん コーン いんげん ねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	656 30.4 20.4 84.6	1.6 381 3.3
23	火		ちゅうかどん ぎゆうにゆう とうふのスープ ヨーグルト	ぶたにく うすだまご きぬこしとうふ とりにく	ぎゆうにゆう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ しめじ こまつな	654 27.7 17.6 92.2	1.5 413 2.5
24	水		ごはん ぎゆうにゆう おからのごもくに ぶたじる てつくりふりかけ	とりにく ぶたにく うすあげ きぬこしとうふ おから みそ	ぎゆうにゆう ひじき のり かつおぶし わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい こんにゃく	636 27.5 18.1 87.2	1.8 364 2.7
25	木	★	※菌っピー献立 ごめこいりパン ぎゆうにゆう とりにくのクリームに カラフルサラダ にぼし	とりにく だいず	ぎゆうにゆう にぼし	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ コーン きゃべつ	627 26.4 25.3 72.8	1.8 415 2.5
26	金		※えちぜん市きねんランチ あきのかおりごはん ぎゆうにゆう こにしめ きくかじる	とりにく ちゆうあげ さつまあげ きぬこしとうふ	ぎゆうにゆう	えのきだけ しめじ まいたけ にんじん グリンピース だいこん いんげん きくのはな たまねぎ ねぎ こんにゃく	599 24.5 13.9 91.5	2.8 393 2.9
30	火	★	あきのカレーライス ぎゆうにゆう みどりしきぶとコーンのサラダ ふくじんづけ	ぶたにく	ぎゆうにゆう チース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース りんご きゅうり キャベツ ホールコーン ふくじんづけ	710 20.8 19.7 109.3	3.1 334 2.3
31	水		※アイアン献立 ごはん ぎゆうにゆう とりにくとひじきのおうまに もやしのごますあえ	とりにく こうやどうふ ちゆうあげ	ぎゆうにゆう ひじき	たけのこ にんじん グリンピース もやし こまつな こんにゃく	601 25.0 13.1 93.3	1.4 370 3.4

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。



秋です。新米の季節です。

わたし、にほんじん、しよくいけい、か、こめ、ぜんこく、くち、さますま、ひんしゆ、こめ、つく、  
私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地で様々な品種のお米が作られています。  
まいし、がつ、しんまい、しんまい、こめ、しんまい、てまわ、はじ、がつ、がつ、  
毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月10月ごろになると  
いろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、  
かお、おは、よ、かた、つ、  
香りがよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「しんまい」の表示は、収穫した年の12月31日までに  
せいまい、ようま、い、つ、  
精米し、容器に入れるか袋、詰めされたものだけに付けられます。

食育チャ

いま、かんじ、こだい、もじ、  
今の「漢字」と「古代文字」を線でつなぎましょう

魚、米、菜、給、魚、給、魚、菜



この授業の「魚」「米」「菜」「給」の漢字を、  
お米のイラストに貼ってください。  
魚、米、菜、給、魚、給、魚、菜