

11月のよていこんだて



こんげつのもくひょう

かんしゃしてたべよう



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のえる	きいろのたべもの なつやちからのもとになる	エネルギー (cal) たんぱくしつ (g) *たんぱく *たんすいかぶつ (g) *しょうえん *しょうりょう (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg)		
1	金	★	はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんスープ	とうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ ペーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん いら	こめ さとう でんぶん	ごま なたねあぶら	658 24.7 23.1 84.0 2.2	421 3.0
5	火		こだいまいりごはん ぎゅうにゅう こにじゆめ とうふとみずなのすましじる	とりにく ちくわ ちゅうあげ こやどうふ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ しめじ えのき みずな	こめ くらまい じゃがいも さとう ふ		612 29.1 14.2 89.2 1.6	355 2.6
6	水	★	アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ あおなのいそかあえ	とりにく うすあげ みそ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう のり	はくさい だいこん にんじん しらだき しめじ ねぎ こまつな もやし	こめ じゃがいも		600 26.4 14.1 89.0 1.8	365 3.2
7	木	★	はッピーこんだて げんりょうパン ぎゅうにゅう けんちんカレーうどん かいそういりサラダ にぼし	とりにく うすあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ かいそう にぼし	にんじん ごぼう れんこん ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン うどん ルウ	ごま ごまあぶら	604 27.6 20.9 72.8 3.2	418 2.2
8	金		ごはん ぎゅうにゅう さばのかばやしきゅう きりほしだいこんのあますあえ うちまめいりふるさとじる	さば うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん はくさい しめじ ねぎ	こめ でんぶん さとう	ごま なたねあぶら	686 27.4 21.9 90.2 1.8	362 2.8
11	月	★	ごはん ぎゅうにゅう きむちなべ だいこんのナムル みかん	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん キムチ はくさい もやし しらだき いら だいこん こまつな みかん	こめ さとう	ごまあぶら	592 24.4 13.5 91.8 1.4	388 2.6
12	火		ごはん ぎゅうにゅう うのはなのごもくに さつまじる	おから うすあげ とりひきにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが しめじ はくさい こまつな	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	632 24.2 17.7 91.2 1.7	347 2.5
13	水		ごはん ぎゅうにゅう コロケック しおこうじあえ うちまめいりみそストローネ	ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト パセリ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ こめこうじ パンこ さといも	なたねあぶら	674 19.5 21.0 99.2 2.1	300 2.1
14	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のおひたし	ぎゅうにく うすあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いとこんにやく モロッコまめ こまつな はくさい	こめ じゃがいも さとう	ごま	619 22.9 14.3 97.6 1.6	358 2.5
15	金		はッピーこんだて ないりチャーハン ぎゅうにゅう いんげんのこまあえ きりほしだいこんのスープ ヨーグルト	ぶたひきにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こまつな トウモロコシ さやいんげん きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ	こめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	664 25.7 21.2 89.3 2.0	433 2.5
18	月	★	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに あおなとあけのみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが しめじ たまねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	632 25.7 14.0 99.5 2.2	379 2.7
19	火		ふくいのおいしいのさかなをあじわう きゅうしよく けんさんぷりのコロコロどんぶり ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる おこめのムース	フリ みそ もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ なましいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん ムース	ごま なたねあぶら	711 27.8 22.7 95.7 2.5	404 2.3
20	水		ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのすのもの	うすらたまご ちゅうあげ ツナ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく だいこん さやいんげん しょうが きゅうり	こめ さとう はるさめ さといも	なたねあぶら ごまあぶら	696 25.9 16.3 103.6 1.7	376 3.0
21	木		カツサンド ぎゅうにゅう ポイルキャベツ ミックススープ にぼし	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	パン こむぎこ パンこ	ごま なたねあぶら	671 26.5 31.2 68.2 3.5	370 2.0
22	金		ごはん ぎゅうにゅう こやどうふのたまごとしに もやしとわかめのすのもの	とりにく たまご こやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	たけのこ こんにやく にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし グリンピース きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	なたねあぶら	640 28.6 16.5 90.1 2.2	342 2.5
25	月		アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ いなかじる こうなごつくだに	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも		642 31.2 15.3 91.7 2.0	516 3.3
26	火	★	ほうれんそうときのこのカレーライス ぎゅうにゅう ピーンスサラダ	とりひきにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ りんご キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも	なたねあぶら	682 22.9 20.8 98.1 2.0	300 2.1
27	水		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに しるビーフン	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	659 25.0 21.0 88.1 1.6	381 2.7
28	木	★	ちじネットワークこんだて(島根県) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースからめ きりほしだいこんのめかぶあえ しまねだしじる	とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう めかぶ	ねぎ しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん しめじ こまつな	こめ さとう こむぎこ でんぶん	なたねあぶら ごま	675 25.4 23.1 86.2 1.7	337 1.8
29	金		はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのために かきたまじる てつくりふりかけ	ぶたにく うすあげ きなこ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	いとこんにやく にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ こまつな	ごはん さとう でんぶん	ごま なたねあぶら	632 28.5 19.3 84.2 1.4	418 2.6

こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。

食育チャレンジ!!

わしゃく
和食にかかせない ごはんを たこ

ア 水を きまつたぶんりょう
いれる。

イ 水をいれて、
やさしく
なであらいをし、
水をすてる。

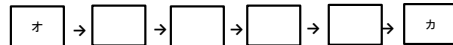
ウ 水が だいたい
とうめいになるまで
ゆすぎ、水を
きる。

エ シヤカシヤカと 20回といで
水をいれ
水をすてる。
これを
3回くりかえす。

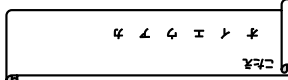
オ はかった 米を
ボールに 入れる。

カ といだあと、
20分いじょうしてから、
すいはんきの
スイッチを
入れる。

じぶん一人で ごはんを たくことは できますか？
ごはんの たきかたカードを、じゅんばんに ならべて みましよう。
また、おうちで ごはんを たいてみましよう。



ごはんを炊いたチェック



お米のどこに どんな
えいようが あるのかな？

