12月のよていこんだて

こんげつのもくひょう

すききらいをしないでたべよう

2019年12月
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 からだのちょうしをととのえる		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） ＊たんぱくしつ(g) ＊ しっ(g) ＊たんすいかぶつ(g)	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう(g)
2	月	★	カレーごはん　ぎゅうにゅう ドライカレー　　コーンスープ ふくじんづけ	給食週間 輝け 東京オリンピック」						658 20.5 16.6 106.7	318 2.3 2.7
3	火		えだまめいりなめし　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのかおりあえ ほうれんそうとあげのポパイみそしる	とりにく　えだまめ うすあげ　やきふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこんば　わかめ　しょうが　もやし きゅうり　にんじん　たまねぎ　えのき だけ　ほうれんそう		こめ　さとう	なたねあぶら ごま	627 23.9 19.3 89.5	362 2.5 2.3
4	水		ごはん　ぎゅうにゅう　　おやこに きりぼしだいこんのいそかあえ こんぶのつくだに	とりにく　たまご ツナ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	たけのこ　こんにゃく　もやし ほししいたけ　たまねぎ　にんじん グリンピース　きりぼしだいこん　こまつな		じゃがいも こめ		609 26.7 15.7 90.3	375 2.4 2.3
5	木		パン　ぎゅうにゅう ブルーベリージャム むらさきいもいりポテトサラダ チンゲンサイのスープ　　にぼし	ベーコン　とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう　にぼし	しょうが　コーン　キャベツ　にん じん　しめじ　たまねぎ　チンゲンサイ		パン　じゃがいも むらさきいも ジャム		644 25.6 27.2 74.3	465 2.1 2.8
6	金	★	チキンライス　ぎゅうにゅう パプリカいりやさいスープ いちごヨーグルト	とりにく　ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　エリンギ　ピーマ ン　トマトかん　キャベツ あかピーマン　パセリ　とうもろこし		こめ じゃがいも	なたねあぶら	683 27.1 20.0 98.8	400 3.2 2.0
9	月		ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに きりぼしだいこんとあおなのごまあえ ふりかけ	とりひきにく	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん　たまねぎ　こんにゃく グリンピース　きりぼしだいこん こまつな		こめ　さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	632 21.9 14.7 100.6	366 2.5 1.4
10	火		ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい とうふとあおなのスープ	ぶたにく うずらたまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん　たまねぎ　ピーマン たけのこ　ほししいたけ　はくさい しょうが　にんにく　もやし こまつな		こめ　でんぷん	なたねあぶら ごま	635 25.7 19.4 86.4	382 2.4 1.7
11	水		ごはん　ぎゅうにゅう あげざかなのあまずあんかけ とうふのみそしる	さば もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんじん　たけのこ たまねぎ　こまつな　はくさい だいこん　ねぎ		こめ　さとう でんぷん	なたねあぶら	682 26.1 22.7 88.7	326 2.2 2.1
12	木		※しあわせげんききゅうしょく（H26福井） ごはん　ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに ふくいのめぐみじる	ぶたにく うちまめ うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう	だいこん　にんじん　こんにゃく さやいんげん　しょうが　はくさい ねぎ　みかん		こめ　さとう じゃがいも	なたねあぶら	640 25.9 14.6 99.7	391 3.0 2.2
13	金		※歯ッピーこんだて ごはん　ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきとあげのうまに　プリン	とりひきにく みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじきさ	しょうが　はくさい　だいこん にんじん　しらたき　ぶなしめじ ねぎ　いとこんにゃく　さやいんげん		こめ　でんぷん さとう　プリン		621 25.5 14.2 94.8	463 2.3 2.0
16	月		ごはん　ぎゅうにゅう はくさいのチキンポトフ だいこんサラダ	とりにく　ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　はくさい えだまめ　だいこん　きゅうり		こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	626 21.2 17.8 92.5	292 1.6 1.3
17	火	★	※アイアンこんだて ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのうめかかあえ	もめんどうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ねぎ　にんにく しょうが　もやし　はくさい　うめぼし		こめ　さとう でんぷん	ごまあぶら	645 26.5 20.6 84.8	406 3.4 2.0
18	水		※ちじネットワークこんだて（くまもとけん） ごはん　ぎゅうにゅう ぐるに　とりやさいじる みかん	ちゅうあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ほししいたけ　はくさい たまねぎ　ねぎ　みかん		こめ　さとう さといも	なたねあぶら	612 23.3 13.0 99.3	400 2.7 2.2
19	木	★	こめこいりパン　ぎゅうにゅう ポークシチュー きりぼしだいこんのごまサラダ　にぼし	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん　たまねぎ　グリンピース トマトかん　にんにく　セロリー きりぼしだいこん　こまつな		パン　こめこ さとう じゃがいも	なたねあぶら バター ごま ごまあぶら	682 27.5 22.7 90.6	428 2.8 2.5
20	金		※冬至（とうじ）こんだて ごはん　ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かぼちゃのいとこに だいこんのみそしる	ちくわ あずき　ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　だいこん　しょうが かぼちゃ　ねぎ		こめ　さとう でんぷん	なたねあぶら	686 28.6 17.7 98.4	326 2.5 1.9
23	月	★	★☆クリスマスこんだて★☆ カレーごはんのクリームソースかけ ぎゅうにゅう　やさいスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ほんしめじ コーン　ほうれんそう　はくさい パセリ		こめ デザート	なたねあぶら	616 19.4 18.0 91.3	306 1.4 0.6

※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。

◇しょくいくチャレンジ◇ 2　食べる力・元気な体を作る力

つぎのたべものを、はたらきによって「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループにわけてみましょう。

- あかのグループのたべものを、あかのいろえんぴつで かこみましょう。
- きいろのグループのたべものを、きいろのいろえんぴつで かこみましょう。
- みどりのグループのたべものを、みどりのいろえんぴつで かこみましょう。

かにリュウくんからヒント♪
たべものは　からだのなかでどんなふうにはたらくかで、「あか」「きいろ」「みどり」の　3つのグループにわけられます。

【こたえ】
あかのグループ　さかな　たまご　とうふ　だいこん
きいろのグループ　ごはん　じゃがいも　さといも　とうもろこし
みどりのグループ　ほうれんそう　キャベツ　かぼちゃ