



7がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう
なつのためものについてかんがえよう。

越前市北日野小学校

日	曜日	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 (kcal) たんぱく質 (g) しじょう (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)			
1	月	※はんげしょうこんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいのいそかあえ たまねぎとわかめのみそしる	さば きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	こまつな にんじん	きりぼしだいのいそ もやし たまねぎ ねぎ	こめ	598 25.8 16.7 83.1	336 2.5 2.6	
2	火	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに ぶたにく ふりかけ	だいず とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう うじき	にんじん	いとこんやく たけのこ だいこん キャベツ いたこんやく しょうが ねぎ	こめ さとう	598 28.3 14.8 85.3	350 2.6 1.9	
3	水	★ ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー とうふとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし りんご ほししいたけ	こめ でんぱん	なたねあぶら ごま	595 23.4 13.4 92.2	385 1.7 1.4
4	木	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ゆでやさい とりごもくじる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しょうが ねぎ	こめ かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	644 20.9 18.5 95.6	414 3.3 1.8
5	金	※たなばたこんだて スタミナどんぶり ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら オクラ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ さとう でんぱん そうめん	なたねあぶら ごまあぶら	609 23.6 14.7 92.4	345 2.1 2.1
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ もやし だいこん ねぎ	こめ	なたねあぶら	622 26.5 17.8 86	347 2.5 1.9
9	火	ごはん ぎゅうにゅう トビウオフライ きゅうりのあっさりつけ トマトのスープ	トビウオフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	とまと こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	625 23 19.1 87.1	304 1.9 1.2
10	水	ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに じゃがいもとわかめのみそしる てづくりふりかけ	とりにく ちゅうあげ もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん いたこんやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	604 26 14.4 89.9	407 2.6 2.3
11	木	※パリオリンピックおうえんこんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう チキンラトウイユ オニオンスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	とまと にんじん パセリ	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	こめこいりパン	オリーブゆ なたねあぶら	586 22.5 21.1 74.5	344 1.8 2.5
12	金	★ ※はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ミックススープ	ぶたひきにく みそ テンメンジャン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	662 25.7 21.2 88.3	420 3.2 1.7
16	火	★ なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン とまと	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ カレーウ じゃがいも	なたねあぶら	636 19.2 18.1 96.9	295 1.7 2.3
17	水	★ ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめのスープ	ぶたにく テンメンジャン あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぱん はるさめ	なたねあぶら	592 21.3 15 89.8	288 1.3 1.9
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふのみそしる	ぶたにく こおりどうふ うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	いとこんやく たけのこ ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	600 25.4 17.8 82.3	388 2.2 1.9
19	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめかかあえ	とりにく ちゅうあげ かつおがし	ぎゅうにゅう	にんじん	いたこんやく ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	604 26.5 12.1 94.5	332 2.1 1.1

※こんだては、つごうによりへんこうがあることがあります。

【食育チャレンジ】

食事作りに関するお手伝い、どんなお手伝いをしたことがありますか？したことのあのお手伝いに○をつけましょう。



しよっき

食器をならべる



はし

箸をならべる



はん

ご飯をよそう



も

おかずを盛りつける



しよっき

冷蔵庫から



テーブルをふく



しよっき はこ

食器を運ぶ



しよっき

食器をあらう

た
食べものをだす