

# 4がつのよていこんだて

きょうりよく **こんげつのもくひょう** しょうず はいぜん  
協力して上手に配膳しよう

越前市北新庄小学校

日	曜日	おまもり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんすいゆぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよくえんそうとうりょう (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる			
10	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポイルキャベツ わかめとじゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん やきふ	なたねあぶら	607 25.9 15.1 89.7	301 1.6 2.0
11	火		<b>★アイアンこんだて</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに いなかじる てつくりふりかけ	だいす とりにく うすあげ みそ もめんどうふ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にほし	にんじん ごまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	644 29.4 17.9 89.8	432 3.7 2.0
12	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそいため はるさめとたまごのスープ	ぶたにく ちゅうあげ みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	なたねあぶら	638 23.9 19.5 88.6	335 2.0 1.8
13	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのしょうがじょうゆあえ あおなととうふのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく もやし しょうが たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ でんぶん	なたねあぶら	678 26.1 23.7 86.5	316 2.1 1.9
14	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくナムル	もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	こめ むぎ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	659 27.6 20.9 85.5	386 2.8 1.7
17	月	★	<b>★にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて</b> チキンライス ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ごまつな	たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	こめ マカロニ ルウ	なたねあぶら	631 20.5 20.4 87.5	301 1.4 1.1
18	火		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに あおなののりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ごまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	604 21.3 11.9 100.4	348 2.4 1.3
19	水	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう はるキャベツのチキンポトフ マカロニサラダ にほし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	こめこいりパン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	692 25.2 25.1 89.1	370 2.1 2.1
20	木		ごはん ぎゅうにゅう きりぼしとじゃがいものうまに あおなともやしのおかかあえ	ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん いたこんにやく ほししいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも		635 26.0 14.7 97.5	386 3.0 1.1
21	金	★	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも ルウ	なたねあぶら	691 23.1 20.1 101.7	296 2.3 2.4
24	月		ごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ いとこんぶとうちまめのにも とうふのみそしる	とりにく うちまめ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん	ごぼう いたこんにやく たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう コロッケ やきふ	なたねあぶら	671 22.9 19.8 96.8	332 2.3 2.2
25	火		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに キャベツのごまあえ ふりかけ	とりにく ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ いたこんにやく グリーンピース キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	619 24.3 14.2 95.8	382 2.7 1.2
26	水		<b>★ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう さわらのあますあんかけ まいたけとキャベツのスープ	さわら ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ まいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	なたねあぶら	658 23.9 19.5 92.9	299 1.7 1.9
27	木		ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそしる	とりにく うすらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん さやいんげん ごまつな	いたこんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	612 26.3 16.1 87.2	365 3.0 2.0
28	金		<b>★しあわせげんきぎゅうしよく</b> あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ きぬこしょう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	640 27.0 19.1 86.9	427 2.9 1.6

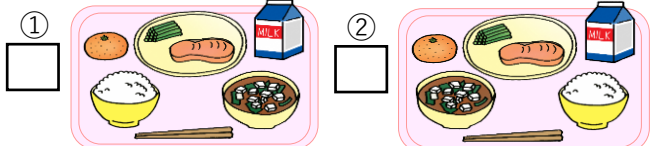
こんだてはっこうにより、へんこうになることがあります。

食育チャレンジ⑥食べる力・食に関するマナー力

しよっきのならばかた  
はしのもちかた

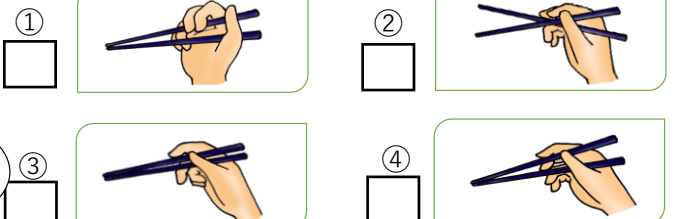
しよっきのただしいなればかたのえと、はしのただしもちかたができていえるのばんごうに、○をつけましょう。

1. しよっきのただしいなればかたはどちらでしょう



かにリュウくんからヒント  
うえのはしとしたのはしのあいだに、  
なかゆびがはいたもちかたをすると、  
はしをしょうずにうごかせます。

2. はしのただしもちかたのえはどれでしょう



①-ちやうど②のようにつまむ ②-ちやうど①のようにつまむ