

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 ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
1	木		ごはん ぎゅうにゅう こもくにまめ たまねぎとわかめのみそしる	とりにく だいす きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	620 26.2 16.0 89.8	350 2.8 2.0
2	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	こめ	603 25.9 17.1 83.3	361 2.4 1.5
5	月		<b>※かみかみこんだて</b> だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう かみかみきんぴら えのきのすましじる	だいす ぶたにく ちゅうあげ もめんとうふ	たきこみわかめ ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ふ	598 25.4 17.2 83.3	395 2.8 2.3
6	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとりそばろに もやしのおかかあえ	とりにく ちゅうあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく グリーンピース しょうが もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	609 22.0 13.5 97.0	300 2.0 1.3
7	水		<b>※はっぴーこんだて</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ もやしのしょうがしょうゆあえ こもみそしる	ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	625 25.5 17.6 88.2	455 2.6 2.1
8	木		<b>※はっぴーこんだて</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツとツナのごますあえ	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	603 25.9 14.8 88.4	415 3.0 1.6
9	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとあおなのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう はるさめ	619 21.8 18.5 88.6	344 1.9 1.3
12	月		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ こまキャベツ とうふとたまねぎのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	675 26.2 22.7 87.9	329 1.9 2.2
13	火		<b>※ふるさとこんだて</b> えちぜんやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう とうふともやしのちゅうかスープ	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん	597 24.3 17.2 83.2	359 2.3 1.3
14	水		コッパパン ぎゅうにゅう チキンポトフ きりほしだいこんのごまサラダ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	パン じゃがいも	597 25.0 19.3 78.8	394 2.1 2.2
15	木		<b>※アイアンこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそばろに えのきとこまつなのみそしる てづくりふりかけ	ちゅうあげ とりにく もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ にぼし	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにやく グリーンピース えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	633 27.5 18.6 85.8	443 3.4 2.3
16	金		ごはん ぎゅうにゅう ビーフのごもくいため とうふとわかめスープ	ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ ビーフ	620 21.2 15.8 94.1	289 1.2 1.6
19	月	★	べにしきぶトマトのハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりのごまサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリ きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう こめ ルウ	604 21.0 15.4 92.8	291 1.6 0.8
20	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらのかおりいため とうふのみそしる	ぶたにく うすらたまご もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ しらたき	こめ	602 25.2 17.1 84.1	344 2.6 1.9
21	水	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ キャベツとにらのスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ はるさめ さとう でんぶん	672 20.1 18.8 102	274 1.3 1.5
22	木		<b>※ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう とりにくのらっきょうからめ ゆでやさい ふくいのおじわいみそしる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ キャベツ きゅうり まいたけ	こめ でんぶん	687 26.8 23.5 88.9	344 2.7 2.1
23	金		ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが もやしのごますあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	601 21.0 13.5 97.0	338 1.9 1.4
26	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ビーフン	625 22.3 17.8 89.9	289 1.6 1.6
27	火		<b>※コウ(こう)のごぜん</b> ごはん ぎゅうにゅう カマミンチフライ キャベツときゅうりのゆかりあえ べにしきぶトマトのスープ	ベーコン カマミンチフライ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しそ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ	609 20.4 18.9 86.7	303 1.6 1.0
28	水		こめこいりパン ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ コーンスープ にぼし	ツナ ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	きゃべつ きゅうり ホールコーン クリームコーン たまねぎ ねぎ	こめこいりパン はるさめ	636 22.6 22.7 83.5	377 1.9 2.5
29	木		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	625 25.4 16.9 89.9	347 2.0 2.1
30	金	★	だいすとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	じゃがいも こめ ルウ	673 20.0 20.3 99.8	293 2.2 2.3

☆しよくちゅうどくもウイルスも、てあらいがたいせつ!! ☆

てをきれいにあらえているかな？  
ただしいあらいかたをかくにんして  
みよう!!

- ① せっけんをつけて  
てのひらをよくこする
- ② てのこうもよくこする
- ③ ゆびさき・つめの  
あいをこする
- ④ ゆびのあいだをあらう
- ⑤ おやゆびのつけねを  
ねじってあらう
- ⑥ てくびもわずらずに  
あらう

☆てをあらうときは、せっけん  
をあわだててつかいましょう。  
せっけんをつかうと、ての  
こったばい菌のかずもへって  
いきます。  
☆ゆびさきやつめ、ゆびのあい  
だ、てくびはあらいのこしが  
おおいので とくにちゅういして  
あらいましょう。

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。