4月予定献立表

こんげつのもくひょう
きょうりょくしてじょうずにはいぜんしよう

越前市北新庄小学校

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（kcal） ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ（g）	＊カルシウム（mg） ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとりょう（g）
9	火		**※アイアンこんだて** むぎいりごはん　ぎゅうにゅう だいずのいそに いなかじる　こんぶつくだに	だいず　とりにく うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶつくだに	にんじん こまつな	いとこんにゃく たまねぎ	こめ　むぎ さとう じゃがいも		643 28.5 17.4 91.1	412 3.6 2.4
10	水		むぎいりごはん　ぎゅうにゅう おやこに あおなののりずあえ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　もやし グリンピース いたこんにゃく	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	621 27.0 14.5 92.9	318 2.7 1.5
11	木		**※歯(は)ッピーこんだて** むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ひじきのごしきに うちまめいりみそしる	ししゃもからあげ うすあげ うちまめ　みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン たまねぎ　ねぎ	こめ　むぎ でんぷん さとう	なたねあぶら	677 29.3 21.8 88.6	488 3.0 2.3
12	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 とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース 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 カレールウ	なたねあぶら	670 21.4 19.2 100.1	289 2.1 2.4
15	月		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 もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　もやし しょうが　たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん	なたねあぶら	678 26.1 23.7 86.5	316 2.1 1.9
16	火		ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが あおなのごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし グリンピース きりぼしだいこん いとこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	600 20.6 12.4 99	346 2.4 1.2
17	水		コッペパン　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　にぼし 1年　給食開始	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ　キャベツ ホールコーン きゅうり	コッペパン 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	654 25.5 22.8 84.1	352 2.0 2.1
18	木	★	**※にゅうがく・しんきゅう** **おいわいこんだて** 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 こまつな	たまねぎ　ホールコーン グリンピース キャベツ　ぶなしめじ	こめ マカロニ ホワイトルウ	なたねあぶら	632 20.5 20.4 87.8	302 1.4 1.1
19	金		**※しあわせげんききゅうしょく** 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 きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ しらたき えのきたけ　ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	623 25.0 17.6 88.4	412 2.8 1.5
22	月		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 たまご　みそ ちゅうあげ ベーコン	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　ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ でんぷん	なたねあぶら	638 23.9 19.4 88.6	334 1.9 1.8
23	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	とりにく ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん	たけのこ　なましいたけ グリンピース キャベツ　もやし いたこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	629 26.0 14.7 95.4	381 2.7 1.3
24	水		ごはん　ぎゅうにゅう コロッケ　こんぶとうちまめのにもの なめこじる	とりにく うちまめ　みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう　いとこんにゃく なめこ　たまねぎ ねぎ	こめ ビーフコロッケ さとう やきふ	なたねあぶら	670 22.9 19.8 96.7	324 2.4 2.1
25	木	★	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくナムル	もめんとうふ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが もやし	こめ でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	653 27.2 20.5 85.4	377 2.7 1.9
26	金		ごはん　ぎゅうにゅう うのはなのごもくに とんじる	おから　うすあげ とりひきにく ぶたにく　みそ もめんとうふ	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　はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	617 25.3 17.9 85.1	339 2.3 1.6
30	火		ごはん　ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに きりぼしだいこんのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンツァイ にんじん こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　もやし きりぼしだいこん	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	645 23.9 21.1 86.1	398 2.7 1.6

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。

★食育チャレンジ★

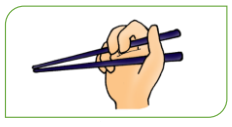
食事のマナー力チェック！

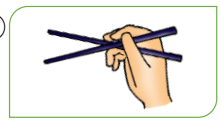
第１問　食器の正しいならべかたの絵は どちらでしょう

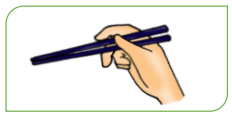
①

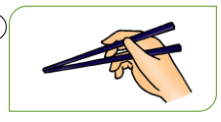
②

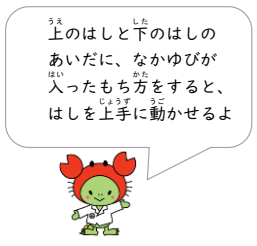
第２問　はしの正しいもちかたの絵は どれでしょう

①


②


③


④




こたえ
だい１もん　①
ごはんがひだり
しるわんがみぎだよ

だい２もん　④
うえのはしは、えんぴつ
をおさえ　もちかただよ
ただしくもてるように
なるまで、がんばいも
れんしゅうしよう！