


7がつのよていこんだて



こんげつのもくひょう
食べ物の衛生に気をつけよう

越前市北新庄小学校

日	曜日	みそとり	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なる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんすいゆぶつ (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) しょうくえんそうとうりょう (g)			
1	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめあえ	とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう にんじん	いたこんにやく 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 むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	595 25.4 12.2 93.6	331 2.1 1.1	
2	火		むぎいりごはん 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 たまねぎ しょうが ねぎ	こめ むぎ かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	645 21.3 18.3 96.1	407 3.2 1.8	
3	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ がたじる	だいず とりにく がたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん	いとこんにやく だいこん キャベツ いたこんにやく しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう		589 26.9 14.4 85.0	337 2.7 1.9	
4	木	★	むぎいりごはん 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	がたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん	なたねあぶら ごま	542 20.3 13.4 82.3	298 1.6 1.3	
5	金		※たなばたこんだて スタミナどんぶり ぎゅうにゅう そうめんじる	がたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん そうめん	なたねあぶら ごまあぶら	593 22.7 13.6 92.3	318 2.1 2.1	
8	月	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーじゃがいも なつだいこんスープ	がたひきにく みそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	608 18.6 15.7 94.9	263 1.5 1.8	
9	火		ごはん ぎゅうにゅう がたにくとやさいのしょうがいため あげとだいこんのみそじる	がたにく 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 えのきたけ	こめ	なたねあぶら	582 22.8 15.7 84.1	326 1.9 1.9	
10	水		こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ キャベツのごまあえ わかめスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	しょうが キャベツ たまねぎ	こめこいりパン でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごま	655 28.6 24.3 77.6	346 1.9 2.4	
11	木		※歯つピー献立 ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ もやしのいそかあえ たまねぎとわかめのみそじる	 ししゃも 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	もやし たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	577 23.1 16.2 81.6	400 2.3 2.1
12	金	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめのスープ	がたにく テンメンジャン 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 でんぶん はるさめ	なたねあぶら	574 19.2 13.9 89.8	287 1.2 1.9	
16	火		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じる 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 にぼし	しょうが だいこん いたこんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	588 24.4 13.5 89.4	391 2.3 2.2	
17	水		ごはん ぎゅうにゅう がたにくとひじきのいために とうふのみそじる	がたにく こおりとうふ うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	いとこんにやく たけのこ ばなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	598 25.2 17.8 81.8	381 2.2 1.8	
18	木	★	ごはん ぎゅうにゅう あげとなすのコロコロマーボー ミックススープ	ちゅうあげ がたひきにく みそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう 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 でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	601 20.7 18.7 84.2	361 2.4 1.6	
19	金	★	カレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	がたにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	645 19.1 18.0 99.2	288 1.6 2.3	

※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？したことのあるお手伝いに○をつけましょう。



しょっきをならべる



はしをならべる



ごはんをよそう



おかずをもりつける



れいぞうから
たべものをだす



テーブルをふく



しょっきを
はこぶ



しょっきをあらう