



4月の予定献立

こんげつのもくひょう
後始末をしっかりしよう


越前市 国高幼稚園
越前市 国高小学校

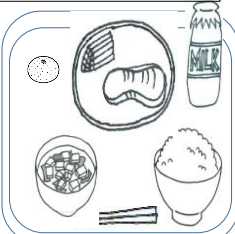
日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちょうしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)			
8	金		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに あおなののりすあえ 2年生～6年生 給食開始	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんやく グリーンピース きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	633 23.1 14.4 99.7	349 2.4 1.3
11	月		ごはん ぎゅうにゅう とりのてりに きりぼしだいこんのごますあえ やさいたっぷりとうにゅうじる	とりにく うちまめ うすあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	650 31.5 16.7 89.1	356 3.1 1.9
12	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにく じゃがいものうまに ひじきサラダ ゆり組・ふじ組給食開始	とりにく うずらたまご ちゅうあげ	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 いたこんやく たけのこ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	635 25.2 15.8 95.3	363 2.9 1.7
13	水		歯 (ハ) ッピーこんだて パン ぎゅうにゅう コロッケ キャベツサラダ ちんげんさいとたまごのスープ にぼし 	ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン コロッケ でんぷん	なたねあぶら	696 26.2 27.3 83.1	407 2.5 3.1
14	木	★	にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて チキンライス ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ フルーツゼリー 新1年生給食開始 	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン グリーンピース ぶなしめじ キャベツ	こめ ルウ マカロニ フルーツゼリー	なたねあぶら	659 20.5 20.4 94.8	291 1.2 1.1
15	金	★	チキンカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまサラダ	とりにく だいす ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご グリーンピース しょうが にんにく きりぼしだいこん	じゃがいも こめ ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	697 24.0 19.9 102.4	361 2.7 2.5
18	月		ごはん ぎゅうにゅう うのはなのごもくに とんじる てづくりふりかけ	とりひきにく おから きなこ うすあげ とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが いとこんやく はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	622 25.3 17.4 88.3	379 2.6 2.0
19	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいサラダ はるさめのちゅうかスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ パイナップル	こめ でんぷん はるさめ	なたねあぶら	673 24.0 22.0 90.6	267 1.1 1.2
20	水		ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる こざかなつくだに	とりにく だいす みそ さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう いとこんぶ こざかなつくだに	にんじん	ごぼう いたこんやく しいたけ キャベツ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		634 27.0 14.8 95.7	396 3.2 2.2
21	木	★	ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのごまマヨネーズあえ	とりにく ツナ やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ いとこんやく はくさい ねぎ	こめ ふ さとう じゃがいも はるさめ	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	680 25.7 18.9 98.0	350 2.1 1.6
22	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 かきたまスープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし きりぼしだいこん はくさい はくさいキムチ	こめ さとう でんぷん	なたね油 ごまあぶら	652 26.4 21.0 85.3	340 2.3 1.6
25	月		歯 (ハ) ッピーこんだて 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 うちまめじる 新入園児給食開始 	うすあげ うちまめ もめんどうふ みそ	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 ねぎ たまねぎ もやし	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	676 29.5 21.7 88.0	491 2.9 2.3
26	火		ふるさと・歯 (ハ) ッピー・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのおかししょうゆいため あおなときりぼしだいこんのごまあえ とりごもくじる 	ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	634 27.3 18.1 87.7	484 3.9 2.1
27	水	★	歯 (ハ) ッピーこんだて げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう カレーうどん ツナやさいサラダ にぼし 	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめこいりパン うどん ルウ さとう	なたねあぶら	620 26.6 22.2 74.4	400 2.1 3.1
28	木		しあわせげんきぎゅうしよく 歯 (ハ) ッピーこんだて あげのそぼろみそどんぶり 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 きぬごしどうふ	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 たけのこ ねぎ	こめ ふ さとう	ごま ごまあぶら	634 26.5 18.6 86.4	414 2.7 1.6
29	金		昭和の日 *きゅうしよくはありません								

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。

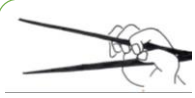
しよくいくチャレンジ
ちからしよくかん りよく
食べる力・食に関するマナーカ
ただしいしよっきのならべかた
はしのもちかた 
しよっきのただしいならべかたのえと、
はしのただしいもちかたができてい
るばんごうに、○をつけましょう。


◆1 しよっきのただしいならべかたは、①と②のどちらでしょう。


① 


② 

◆2 はしのただしいもちかたは、①～④のうちどれでしょう。

① 

② 

③ 

④ 

今年度も、子どもたちの成長を願い、
栄養満点の給食を取り入れていきます!

こたえ ◆1...① ◆2...④

