

11月献立だより

今月の目標 かんしゃしてたべよう

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		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいかぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよえん *しょうりょ (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちよしきととのえる		ねつやちからのもとになる			
1	火		ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ やさいのカレースープ おこめのムース	チキンカツ ウィンナー ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな トマ	キャベツ たまねぎ にんにく まいたけ	こめ おこめのムース	なたねあぶら	706 26.5 23.3 94.9	324 1.8 1.0
2	水		★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのこもくちゅうかに もやしのあますあえ こんぶつくだに	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶつくだ に	にんじん ごまつな	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	657 25.5 20.0 90.2	415 3.2 1.9
4	金		★は(歯)っぴーこんだて さかなでんぶのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう とんじる ヨーグルト	ツナ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな	しょうが はくさい もやし こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	650 31.1 15.5 92.6	456 2.9 2.6
7	月		ごはん ぎゅうにゅう おからのこもくに さつまとうにゅうじる ふりかけ	おから とりひきにく うすあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき ふりかけ	にんじん ごまつな	ほししいたけ しょうが はくさい ぶなしめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	642 25.2 18.1 92.1	365 2.8 1.9
8	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにゃくのにも ツナとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいのこ こんにゃく ほししいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	651 24.3 15.5 17.0	318 2.0 1.3
9	水	★	★ワールドカップおうえんこんだて(ドイツりょうり) こめこいりパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト グラーシュぶうトマトにこみ にぼし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ さやいんげん トマトかん	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きビーマン セロリー	パン じゃがいも	なたねあぶら	650 26.7 23.4 81.5	376 2.3 2.3
10	木		ごはん ぎゅうにゅう コロック こもくきんぴら むぎとろめんのすましじる	ぶたにく さつまあげ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく だいのこ れんこん たまねぎ えのき たけ	こめ さとう むぎとろめん コロック	なたねあぶら ごまあぶら ごま	699 23.1 21.6 99.7	333 2.0 2.1
11	金		まいたけいりあぶらあげごはん ぎゅうにゅう うすあげ うすあげ うすあげ うすあげ うすあげ	ちゅうあげ うすあげ みそ ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき まいたけ グリーンピース だいこん しょうが はくさい こんにゃく ねぎ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	613 23.4 14.4 93.3	360 2.8 2.6
14	月	★	★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボー わかめとだいこんのスープ	ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ホールコーン	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	692 25.6 25.4 85.9	415 3.2 2.0
15	火		ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あおなはいそかあえ うすあげ うすあげ うすあげ	いわし うすあげ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ごまつな	しょうが はくさい キャベツ まいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	674 25.5 24.1 84.9	374 3.1 2.1
16	水		★は(歯)っぴー&アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう かんとうに はるさめのごますあえ てつくりふりかけ	ちゅうあげ ぎゅうひきにく うすらたまご さつまあげ こおりどうふ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	だいこん こんにゃく しょうが キャベツ	こめ さとう さといも はるさめ	ごま	638 24.3 16.0 96.8	444 3.6 2.1
17	木		ごはん ぎゅうにゅう だいのいそに かきたまみそ みかん	とりにく さつまあげ たまご きぬこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ うんしゅうみかん	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	654 28.5 15.8 98.5	389 3.1 1.7
18	金	★	ハヤシライス ぎゅうにゅう きりほしだいこんとハムのサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリ マッシュルーム きりほしだいこん もやし きゅうり	こめ じゃがいも ワインゼリー	なたねあぶら ごまあぶら ごま	699 22.6 17.3 110.1	334 1.7 1.7
21	月		★ワールドカップおうえんこんだて(カタールりょうり) マクブースぶうピラフ ぎゅうにゅう とりにくのレモンテリ ひよこまめ ベーコン	とりにく だいす ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが レモン もやし ホールコーン ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	612 24.3 17.0 86.2	277 1.7 1.6
22	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとほくさいのオイスターいため なめこじる こうなごつくだに	ぶたにく しらたまご きぬこ みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだ に	にんじん ごまつな	にんにく はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	617 26.7 15.9 89.0	372 2.1 2.1
24	木		★わしよのひ ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ きりほしだいこんのこまいりに けんちんじる	はたはた とりにく みそ きぬこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きりほしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ こんにゃく ごぼう	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	684 28.2 23.1 87.5	401 2.5 2.1
25	金		ごはん ぎゅうにゅう すきやき はくさいのばいにくあえ	ぎゅうにゅう やきふ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく はくさい うめ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	631 23.3 15.5 96.7	340 2.8 1.5
28	月		★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ きりほしとごまつなのナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	はくさい ぶなしめじ えのき たけのこ もやし はくさいキムチ しいたけ きりほしだいこん	こめ はるさめ	ごまあぶら ごま	622 25.6 16.4 91.1	423 2.9 1.4
29	火		★はるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう マダイフライ キャベツのつくだいすあえ ふくいっばいみそ みすようかん	マダイフライ だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	こめ さといも みすようかん	なたねあぶら	683 25.3 19.0 101.6	339 2.1 1.7
30	水		ごはん ぎゅうにゅう さといものとりそぼろに はくさいのみそ	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピー はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう さといも でんぶん	なたねあぶら	617 23.0 15.1 94.0	368 2.6 2.2

くわすきらいを
していませんか？

きらい！とおもっているたべものや、
みためだけで、おいしくなさそう、と
きめつけているたべものはありませんか？
きらいとおもいこんでいても、ちが
うりょうりでたべたら、おいしいと
かんじることができるかもしれません。

すききらいせずたべよう！

やさいがきらいなひとへの
おすすめメニュー

やさいいりミートソース
のスパゲティ
やさいをこまかくきざんで
ミートソースにいれて、
スパゲティにかける

やさいたっぷりカレーライス
やさいをすあげしてカレーにいれたり、
こまかくきざんでドライカレーにしてもO

やさいには、
ビタミンやミネラルが
たっぷり！
しゅんのやさいをたべれば、
さらにえいようかアップ！

やさいいりハンバーグ
ビーマンやにんじんをこまかくきざんだり、
すりおろしたりしてハンバーグのなかに
いれてみてね

すききらいをこくふくする5つのポイント

- ①まずはひとくちたべてみよう
- ②みんなでいっしょにたべよう
- ③じぶんでやさいをそだてたり、
りょうりをつくってみよう
- ④しゅんのをたべよう
- ⑤おなかをすかせてからたべよう

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。