

4がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
きゅうしよくのやくそくをまろう
あとしまつをしっかりしよう

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 からだのちようしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	(cal) たんぱく質(g) しじょう(g) たんすいかぶつ(g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *しよくえんそうとうりよ(g)		
10	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポイルキャベツ わかめとじゃがいものみそしる	ぶたにく やきふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	なたねあぶら	607 25.9 15.1 89.7	301 1.6 2.0
11	火		★アイアンこんだて 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 みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ほしひじき こんぶつくだ に	にんじん こまつな いとこんにやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		645 28.7 17.3 91.4	412 3.5 2.4
12	水		★歯(は)っぴーこんだて 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 うちまめいりみそしる	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 ほしひじき	にんじん さやいんげん ホールコーン たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	678 29.4 21.7 88.8	492 3.0 2.3
13	木		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに あおなののりすあえ	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 いとこんにやく グリーンピース きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	604 21.3 11.9 100.4	348 2.4 1.3
14	金		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 ちゅうあげ みそ パーコン たまご	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら	637 23.9 19.4 88.4	334 1.9 1.8
17	月		ごはん ぎゅうにゅう きりぼしとじゃがいものうまに あおなともやしのおかかあえ	ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん いたこんにやく ほししいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも		635 26.0 14.7 97.5	386 3.0 1.1
18	火		ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそしる	とりにく うすらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	こめ さとう じゃがいも	ごま	612 26.3 16.1 87.2	365 3.0 2.0
19	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	とりにく パーコン	ぎゅうにゅう にぼし	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ノンエッグマヨ ネース	660 26.2 22.8 85.1	372 2.1 2.1
20	木		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 もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	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
21	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 だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース 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 ルウ	なたねあぶら	691 23.1 20.1 101.7	296 2.3 2.4
24	月	★	★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 やさしいクリームスープ ゼリー	とりにく パーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	こめ マカロニ ルウ	なたねあぶら	632 20.6 20.4 87.7	302 1.4 1.1
25	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 ふりかけ	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	たけのこ しいたけ いたこんにやく グリーンピース キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	619 24.3 14.2 95.8	382 2.7 1.2
26	水		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくナムル	もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	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	659 27.6 20.9 85.5	386 2.8 1.7
27	木		★しあわせげんききゅうしよく 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	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	640 27.0 19.1 86.9	427 2.9 1.6
28	金		★ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さわらのあますあんかけ まいたけとキャベツのスープ	さわら パーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ キャベツ まいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	なたねあぶら	658 23.9 19.5 92.9	299 1.7 1.9

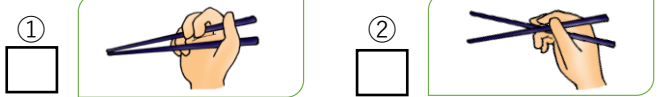
こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

しよくいっく た ちから しよく かん
食育チャレンジ⑥食べる力・食に関するマナー力

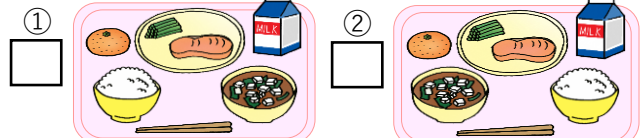
しよっきのならばかた
はしのもちかた

しよっきのただしいならべかたのえと、はしのただしもちかたができていえるのばんごうに、○をつけましょう。

2. はしのただしもちかたのえはどれでしょう



1. しよっきのただしいならべかたはどちらでしょう



かにリュウくんからヒント
うえのはしとしたのはしのあいだに、
なかゆびがはいたもちかたをすると、
はしをじょうずにうごかせます。



①-24499172470771 ②-24499172470771 ③-24499172470771 ④-24499172470771