

# 10月のよていこんだて



こんげつのもくひょう  
好き嫌いせずに食べよう。

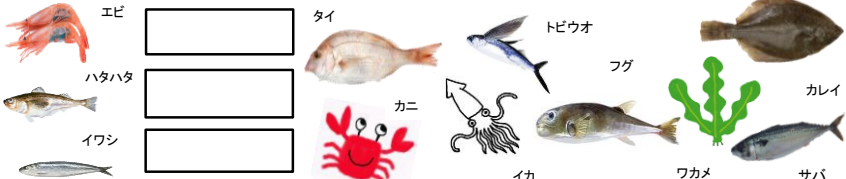
越前市南中山小学校

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 (kJ)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)
1	木		おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくのもの おつきみじる	とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ えのきたけ ねぎ	620	22.6	12.0	312	2.1	1.7	
2	金		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら たまねぎのみそじる	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	656	23.2	19.8	365	2.8	2.1	
5	月		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりほしだいこんのりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース ごまつな	606	22.5	11.5	334	2.3	1.5	
6	火		スタミナどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたにく ちゅうあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	632	22.2	17.0	320	1.7	1.5	
7	水		糖(は)っピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごまくにまめ ごまつなのみそじる こうなごつくだに	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん さやいんげん ごまつな	635	28.5	15.2	426	3.5	2.2	
8	木	★	あきのカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	710	20.7	17.2	340	2.1	2.3	
9	金		ぎゅうにゅう ちゅうかどん とうふのスープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごまつな にんじん ピーマン にら	677	27.4	19.2	410	2.0	1.8	
12	月	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ミックススープ にほし	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にほし	にんじん ピーマン トマトかん	642	27.5	22.3	398	2.5	3.2	
13	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの きりほしだいこんとツナのごますあえ	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	640	26.1	14.5	363	2.1	1.1	
14	水		ちじネットワークこんだて (みえけん) ごはん ぎゅうにゅう からあげ ごまキャベツ あげとわかめのみそじる	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	679	26.9	23.6	361	2.4	1.8	
15	木		だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふのすましじる	だいす ちゅうあげ とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	631	28.3	14.8	378	2.8	2.0	
16	金		ぎゅうにゅう おやこどん もやしのみそじる	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	630	29.6	20.1	359	2.5	2.1	
20	火	★	たべきりうんどうこんだて① ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ (マヨ)	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	702	24.4	21.8	324	2.2	1.2	
21	水	★	たべきりうんどうこんだて② チキンピラフ ぎゅうにゅう パンキンポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん えだまめ さやいんげん かぼちゃ	671	22.3	23.8	321	1.7	0.7	
22	木		このはどん ぎゅうにゅう やさしいのみそじる	とりにく うすあげ もめんどうふ かまぼこ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	705	31.8	23.0	388	3.0	1.3	
23	金		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに キャベツとベーコンのスープ	ちゅうあげ ぶたにく もめんどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	655	24.9	15.1	351	2.1	2.6	
26	月	★	こめこパン ぎゅうにゅう キャベツのチキンポトフ きりほしだいこんとツナのマヨサラダ にほし	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ごまつな	676	26.3	24.2	415	2.3	2.0	
27	火		ごはん ぎゅうにゅう ふくいあげのたまごじに もやしとわかめのすのもの	たまご ちゅうあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	613	22.6	15.7	361	2.3	2.0	
28	水		とりねぎどん ぎゅうにゅう とうふのすましじる	とりももにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	636	22.8	17.0	388	3.0	1.3	
29	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	606	26.2	17.2	346	2.1	1.5	
30	金		えちぜんやさいのあんかけど ぎゅうにゅう きっかじる	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	627	24.4	16.6	367	2.5	1.3	

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。

**チャレンジ 1** 作る力・栽培する  
みぢかなさかなのなま

きゅうしよくでは、ふくいであるさかながたくさんつかわれています。  
あなたがしているさかなのなまえを、3つ かきましょう。



※魚のイラストは、環境省の「魚のイラスト集」を参考にしています。  
エビ 4匹、タイ 1匹、トビウオ 1匹、フグ 1匹、カレイ 1匹、イワシ 1匹、サバ 1匹、ワカメ 1束、カニ 1匹、エビ 4匹、イワシ 1匹、サバ 1匹、ワカメ 1束、カニ 1匹