

11がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう
食事の後始末をしっかりとしよう。

越前市南中山小学

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になる	※エネルギー(kcal) ※たんぱく質(g) ※しじょう(%) ※たんぱく質/100g	※カルシウム(mg) ※てつ(%) ※しじょう/100g			
2	月		ごはん きゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル あじつけのり	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん にら こまつな	なましだけ キムチ ほくさい もやし しめじ	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	602 24.8 15.7 87.8	392 2.8 1.5
4	水		ごはん きゅうにゅう とりにくとしじょうのうまに ひじきいりサラダ	とりにく うすらたまご ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん モロッコまめ	しょうが キャベツ こんにやく だけのこと きゅうり	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	638 25.6 16.4 94.7	373 2.7 1.9
5	木		あきのきのこごはん きゅうにゅう もやしとハムのこまつなえ とろろたまねぎのみそしる	とりにく さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース さやいんげん ねぎ	えのきだけ しめじ まいだけ こんにやく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう		600 24.4 12.0 95.4	330 3.4
6	金		ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ もやしとこまつなのごまあえ うちまめいりいなかじる	とりにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ だいこん ほくさい	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	702 27.5 24.6 88.7	381 3.0 2.2
9	月		★は(歯)っぴーこんだて こめこげんりょうパン きゅうにゅう きのこスパゲッティ こもくスープ にぼし	 ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ハセリ ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ ほくさい とうもろこし エリンギ	パン スパゲッティ	オリーブあぶら ごま アーモンド	644 26.8 24.5 76.9	404 2.4 2.4
10	火		★けんさんブランドきゅうしょく(さわら) ごはん きゅうにゅう コロコロさわらのごまからめ もやしのこまつなえ あきのすましじる	 さわら たまご ちゅうあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし しょうが えのきだけ	こめ でんぷん さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	676 29.9 20.8 88.1	326 2.3 1.4
11	水		ごはん きゅうにゅう おやこに キャベツのうめかかあえ	とりにく こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	だけのこと きゅうり こんにやく うめほし ほしいだけ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	648 26.1 18.0 91.4	340 2.5 1.8
12	木		★は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう ぶたにくとしじょうのきんぴら ぶたしめじのすましじる こうなごつくだに	 ぶたにく きぬこどうふ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに わかめ	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう だけのこと こんにやく にんにく しめじ	こめ じゃがいも さとう ぶ	なたねあぶら ごま	643 26.5 16.7 93.4	508 2.2 1.7
13	金		★アンアンこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくのさつぱりに つづくりぶりかけ	 とりにく うすらたまご ちゅうあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ごまつな さやいんげん	こんにやく だけのこと たまねぎ まいだけ	こめ さとう じゃがいも	ごま	627 27.8 16.0 90.2	378 3.2 2.4
16	月		★は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる	 ぶたにく 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	だいこん こんにやく しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	631 25.8 14.6 97.7	401 2.9 2.2
17	火		ごはん きゅうにゅう すきやきふうじに ほくさいのごまあえ	ぶたにく こおりどうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ ほくさい いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも ぶ		640 29.6 19.0 84.7	368 2.6 2.0
18	水		このはどん きゅうにゅう きのこのすましじる	とりにく たまご かまぼこ うすあげ きぬこどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほしいだけ ごぼう だいこん ほくさい かぶ	こめ でんぷん ぶ		602 23.5 11.6 98.9	347 2.4 1.6
19	木		あぶらあげごはん きゅうにゅう うちまめいりなます じゃがいもとかぶのかすじる	 ちゅうあげ うすあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ねぎ	ほしいだけ ごぼう だいこん ほくさい かぶ	こめ さとう じゃがいも		596 22.7 14.7 89.1	358 2.7 2.6
20	金		★らくいのおいしいわかさきゅうをたべるきゅうしょく ごはん きゅうにゅう わかさきゅういりコロック キャベツのゆかりあえ やさしいカレースープ ワインゼリー	 ぎゅうひきにく とりにく ワイナナー だいず	ぎゅうにゅう	ゆかり トマト にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく まいだけ	こめ ゼリー じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら	718 23.3 23.7 100.4	293 2.3 0.9
24	火		★アイアン・は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう みそおでん あおなのいそかあえ	 うすらたまご ちゅうあげ とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにやく だいこん しょうが ほくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	630 25.3 17.4 89.4	406 3.5 1.8
25	水		★けんさんブランドきゅうしょく(マダイ) ごはん きゅうにゅう マダイフライ ひじきのごしきに のっぺいじる	 まだい うすあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく ほしいだけ	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	675 26.7 21.0 92.2	328 1.8 1.3
26	木		★けんさんブランドきゅうしょく(わかさきゅう) ごはん きゅうにゅう わかさきゅうのやきにく きりほしたいこんのサラダ さといものみそしる	 ぎゅうにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きりほしたいこん きゅうり ほくさい とうもろこし かぶ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	649 25.3 19.8 88.4	341 2.7 1.8
27	金		ごはん きゅうにゅう あげのごもくちゅうかに もやしとわかめのあますあえ	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこと ほしいだけ ほくさい もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	626 22.7 19.0 87.6	370 2.5 1.2
30	月		★は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツとツナのごますあえ つぼづけ	 とりにく ちゅうあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにやく だいこん しょうが キャベツ つぼづけ	こめ	ごま なたねあぶら	607 25.5 16.2 86.6	419 3.1 2.3

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 9 たべるちから
かんしゃするここ

がっこうのとしじょう、ちかくのとしよかんについて、
いろいろなたべものについてのほんを、よんでみましょう。

『かこさとし からだの本2 たべものたび』
作 かこさとし 童心社



『いただきます!』
作 二宮由紀子
解放出版社

『いのちをいただく!』
作 内田美智子
講談社



『いただきます!』
作 真珠まりこ
講談社

