

6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
清潔に気をつけて食べよう

南中山小学校



日	曜日	ふせ	こんだてめい	あか	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 (kcal)	カルシウム (mg)											
				けつ	えき	きん	にく、ほね	なる	からだ	のち	しょう	しと	と	のえ	なつ	やち	から	のも	と	なる		
1	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる こうなごつくだに	ぶたにく ちゅうあげ とりにく きぬごしとうふ	みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	ピーマン にんじん	こまつな	キャベツ しょうが えのきたけ	たまねぎ にんにく ひなしめじ	ごめ	なたねあぶら	616 268 17.1 85.6	404 2.5 1.8								
2	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ごまキャベツ とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		レモン キャベツ たまねぎ ねぎ	パセリ しいたけ	ごめ でんぷん さとう	なたねあぶら ごま	699 269 24.9 88.0	333 2.0 2.2								
3	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに ひじきサラダ	とりにく うすらたまご ちゅうあげ	みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース		しょうが たけのこ きゅうり キャベツ こんにゃく		ごめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	637 25.2 15.8 95.6	345 2.7 1.7								
4	木		かみかみこんだて えんどうわかめごはん ぎゅうにゅう きんぴら うちまめいりいなかじる	ぶたにく うちまめ ちゅうあげ みそ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	さやいんげん えんどうまめ こんにゃく たまねぎ	ごぼう たけのこ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	644 26.0 17.3 94.2	390 3.1 2.2									
5	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらのかおりいため とうにゅうじる	ぶたにく とりにく うすらたまご もめんどうふ みそ とうにゅう	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ しらたき ねぎ しめじ		ごめ	なたねあぶら ごまあぶら	639 28.4 18.2 86.7	333 2.9 1.9								
8	月		コッパン ぎゅうにゅう 焼きそば わかめとじゃがいものスープ にぼし	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん ピーマン こまつな		キャベツ たまねぎ	もやし	パン ちゅうかめん じゃがいも さとう	なたねあぶら	624 27.6 21.8 76.0	398 2.3 2.8								
9	火		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに あおなともやしのいそかあえ	ぎゅうにく こおりどうふ	みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな		たまねぎ こんにゃく ねぎ もやし		ごめ さとう じゃがいも ふ	ごま	618 22.8 14.4 96.8	335 2.4 1.4								
10	水	★	たべきりうんどうこんだて だいずとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ふくじんづけ	ぶたひきにく だいず	みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	ピーマン	たまねぎ しょうが りんご きゅうり キャベツ ふくじんづけ	しょうが こんにゃく コーン	ごめ じゃがいも	なたねあぶら カレールフ	696 21.2 20.9 102.9	323 2.3 2.9								
11	木		ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに えのきとこまつなのみそしる	ちゅうあげ とりひきにく きぬごしとうふ みそ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	グリーンピース	しょうが だいこん こんにゃく えのきたけ たまねぎ	だいこん えのきたけ	ごめ さとう でんぷん ふ	なたねあぶら	633 27.2 18.3 86.8	410 3.1 2.2								
12	金		アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにゃくのみそに キャベツとツナのごますあえ あじつけのり	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん こまつな	さやいんげん こんにゃく だいこん しょうが キャベツ			ごめ	ごま なたねあぶら	610 27.2 16.6 85.2	418 3.2 1.8								
15	月		しあわせげんきゅうしょく(たんなん) ごはん ぎゅうにゅう さばのかばやしきゅう うちまめじる きりほしだいこんとあおなのおかかあえ	さば うちまめ みそ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	にんじん	しょうが きりほしだいこん しいたけ ねぎ	だいこん	ごめ でんぷん さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	694 26.8 21.2 94.4	336 2.8 2.4								
16	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため とうふのスープ	ぶたにく みそ ベーコン もめんどうふ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ		ごめ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら	627 23.5 18.6 87.8	315 1.8 1.3								
17	水	★	ちじネットワークこんだて(みやざきけん) みやざきのカラフルぎゅうどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる フルーツゼリー	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ	みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン	にんにく しょうが ほししいたけ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きりほしだいこん	しょうが だいこん もやし にんじん		ごめ じゃがいも さとう ゼリー	ごまあぶら	681 24.1 16.9 105.6	345 2.4 2.1								
18	木		ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ ぶたじる つぼづけ	とりにく だいず ぶたにく みそ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん		れんこん たけのこ しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	647 28.1 16.6 92.8	331 2.8 2.3								
19	金	★	えちせんしんさんのトマト・きゅうり・こまつなを あじわらひ(コウのごせん) ポルカライスふう ぎゅうにゅう コウノトリサラダ	とりにく だいず	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース こまつな	トマト	にんにく たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	たまねぎ しょうが	ごめ こむぎこ パンこ さとう ゼリー	なたねあぶら オリーブあぶら ルフ	690 23.1 22.3 96.7	304 1.9 1.4								
22	月	★	歯っぴーこんだて ごめこいりパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのトマトに カラフルサラダ にぼし	とりにく だいず	みそ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり			ごめこいりパン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブあぶら	657 27.9 22.1 85.2	418 2.4 2.2								
23	火		ごはん ぎゅうにゅう ハマチミンチのカレーフライ キャベツのうめあえ むぎとろめんのすましじる	はまち うすあげ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ うめほし たまねぎ えのきたけ	きゅうり ねぎ		ごめ こむぎこ パンこ むぎとろめん	なたねあぶら カレーこ	694 26.7 23.7 90.5	318 2.0 1.6								
24	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために いなかじる てづくりふりかけ	ぶたにく ちゅうあげ みそ きなこ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな さやいんげん	こまつな	こんにゃく たけのこ たまねぎ		ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	604 24.2 15.1 90.5	396 2.6 2.2								
25	木	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ キャベツとニラのスープ	もめんどうふ ぶたひきにく ベーコン みそ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	しょうが	ごめ でんぷん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	655 25.2 21.6 86.2	348 2.1 2.2									
26	金	★	メキシカンライス ぎゅうにゅう いんげんのアーモンドあえ キャベツとベーコンのスープ	ぶたひきにく ベーコン	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが コーン しめじ	ごめ アーモンド さとう	なたねあぶら カレーこ	609 21.3 20.1 83.2	298 2.0 1.4									
29	月		歯っぴーこんだて スタミナどん ぎゅうにゅう コーンスープ ヨーグルト	ぶたにく ちゅうあげ みそ ベーコン きぬごしとうふ	みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ コーン ねぎ	にんにく もやし コーン	ごめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	695 27.1 18.6 101.4	421 2.0 1.7									
30	火	★	たべきりうんどうこんだて ごはん ぎゅうにゅう コロック ゆでやさい ふくいのみぐみじる	うちまめ うすあげ みそ とりにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ まいたけ だいこん		ごめ じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら	690 21.8 21.4 100.5	347 2.6 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。

★みずでぬらしたてに せっけんをよくあわたてて あるいはじめましょう! ★みずでせっけんをおとしたら

しあげは、せいけつなハンカチやタオルで、ふきましょう!

食育チャレンジ 食べる力・元気な体を作る
てのたしいあらいかた

「てあらいのじゅんぱんカード」をみて、たいてあらいのしかたを れんしゅうしましょう。おぼえたら、きゅうしょくのまえのてあらいチャレンジに ちょうせんしましょう。

- ① てのひらをよくこする
- ② てのこうもよくこする
- ③ 伸びききつめのあいだをこする
- ④ 伸びのあいだをあらう
- ⑤ おや伸びのつけねをねじってあらう
- ⑥ てくびもわずれずにあらう

かにリュウくんから..
てをあらうときは、せっけんをつかきましょう。
せっけんをつかうと、みずだけでなく、てのこったばいきんのかずもへっていきます。
せっけんはよ〜あわたててつかうといいよ。伸びききやつめ、伸びのあいだ、てくびはあらいのこしがおおいので とくに

