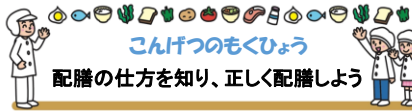




4がつのよていこんだて



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 からだのちょうしをととのえる	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 (kJ) *たんぱく質 (g) *しつ (g) *たんずいぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しょくえんそうとうりょう (g)			
8	木	★	ポークカレーライス ぎゅうにゅう はるキャベツのサラダ <i>おいしいきゅうしょくが、 みなさんをまっています!</i>	ぶたにく ロースハム	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも ごめ ルゥ	なたねあぶら	694 22.9 21.3 100.1	317 1.9 2.3
9	金		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに もやしとツナのごますあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いとこんにやく グリンピース もやし きゅうり	ごめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	646 23.2 16.9 97.0	315 1.9 1.3
12	月	★	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン じゃがいもとキャベツのスープ 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 にほし	にんじん、ピーマン トマトかん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	パン さとう スパゲティ じゃがいも	なたねあぶら	620 24.8 21.2 78.4	362 2.3 2.6
13	火	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 じゃがいもとおおなのスープ	もめん豆腐 ぶたひきにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごめ てんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	652 26.5 19.9 87.3	372 2.6 1.8
14	水		※歯(ハ)ッピーこんだて・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのいそに いなかしたる こうなごつくだに	だいたい とりにく さつまあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こうなごつくだに	にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも		643 29.3 15.3 95.3	450 3.5 2.5
15	木	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	ごめ さとう てんぷん じゃがいも	なたねあぶら	643 21.7 19.5 91.2	295 1.8 2.2
16	金		ごはん ぎゅうにゅう うのはなのごもくりに とんじる てつくりふりかけ	おから とりひきにく うすあげ ぶたにく みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき たきごみわかめ にほし	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい こんにやく	ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	615 24.8 17.0 87.9	373 2.4 2.0
19	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とうらとえのきのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬこしとうら	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ	ごめ やきふ さとう	なたねあぶら	611 24.6 17.4 86.7	368 2.3 1.6
20	火		ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふいりおやこに きりほしだいこんのごますあえ	とりにく たまご こおり豆腐 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ こんにやく ほししいたけ たまねぎ グリンピース きりほしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも	なたねあぶら ごま	676 27.8 19.9 94.3	347 2.6 1.9
21	水	★	※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 やさいのクリームスープ フルーツゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ ホールコーン エリンギ グリンピース ぶなしめじ	ごめ じゃがいも ルゥ ゼリー	なたねあぶら	658 20.5 19.7 96.6	328 1.8 1.1
22	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのゆかりあえ あおなととうらのみそじる	とりにく もめん豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし ゆかり たまねぎ えのきたけ	ごめ やきふ てんぷん	なたねあぶら	680 26.1 23.7 86.4	325 2.2 1.8
23	金		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう きりほしとじゃがいものうまに あおなともしのおかかいため あじつけのり	ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん こまつな	きりほしだいこん こんにやく ほししいたけ もやし	ごめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	638 25.1 14.7 98.7	391 3.1 1.3
26	月	★	※歯(ハ)ッピーこんだて ごめこいりパン ぎゅうにゅう クリームシチュー かいそうサラダ にほし	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ にほし	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ クリームコーン キャベツ きゅうり コーン しょうが	さとう ごめこいりパン じゃがいも ルゥ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	702 26.0 27.1 87.1	429 2.1 2.5
27	火		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのもの とうらのみそじる	ちくわ うすあげ きぬこしとうら みそ	ぎゅうにゅう あおりの ひじき わかめ	にんじん いんげん ねぎ	いとこんにやく えのきたけ たまねぎ	ごめ こむぎこ さとう	なたねあぶら	685 25.6 21.6 95.0	355 3.0 3.0
28	水	★	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツの手キンポトフ マカロニサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	ごめ さとう じゃがいも マカロニ	なたねあぶら マヨネーズ	650 25.8 22.1 84.1	369 2.0 1.9
30	金		※しあわせけんききゅうしょく ※歯(ハ)ッピーこんだて・アイアンこんだて あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう もやしとおおなのおかかあえ とうらとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ かつおぶし きぬこしとうら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ えだまめ もやし	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	664 29.2 20.5 85.9	438 3.4 1.7

*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。

がっこうきゅうしょく こんだてしょうかい

学校給食の献立紹介

学校の給食は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき献立が立てられています。今年度も、鉄分やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素がしっかりとれる献立や、地域で作られた地場産物を使った献立など、バラエティーに富んだ献立を取り入れていきたいと思ひます。今日はどんな給食だったか、ご家庭でお子さんといっしょに話をしてみてくださいね。



アイアンこんだて

アイアンとは「てつ」といふみです。けつえきをつくるためにひつようなてつぶんをおおくふんだこんだてのひです。

歯(ハ)ッピーこんだて

じょうぶなはやほねをつくるためにひつようなカルシウムをおおくふんだこんだてや、よくかむこんだてをとりにいれています。

ふるさとこんだて

えちぜんしやふくいけんないのじばさんぶつをつかったこんだてや、むかしからつたわるきょうどりょうりをとりにいれています。

ちしネットワークこんだて

ふるさとちしネットワークにかめいしてひる14けんて、きょうどりょうりのレンピなどごうかんをおこないます。かくけんのだいひょうてきなしよくぶんかをまなびまひう。

しあわせけんききゅうしょく

がっこうのえいようきょうゆたちが、プロのりょうりにんのアドバイスをうけて、ふくいけんじばさんぶつをつかったこんだてをかいはつしました。こどもたちのこころからだをげんきにしたいというおもひがつまったきゅうしょくです。