

5がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう
正しい食べ方をしよう。



越前市南中山小学校

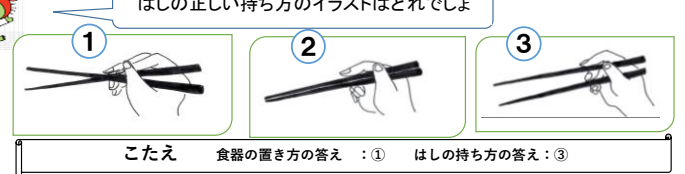
日	曜	ふきとり	こんだてめい	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
				1<ん	2<ん	3<ん	4<ん	5<ん	6<ん			
6	木		☆こどものひこんだて☆ たけのこごはん ぎゅうにゅう さんしょくあえ ぶたじる	うすあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ グリンピース きゃべつ ホールコーン しょうが はくさい いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも		601 24.4 15.4 86.8		344 2.6 1.9
7	金		☆は(歯)っぴーこんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに あおなのいそかあえ	とりにく ツナ ちゅうあげ こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	いたこんにやく なましいたけ たけのこ グリンピース もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま	614 26.3 14.2 93.2		352 2.4 2.4
10	月	★	こめこパン ぎゅうにゅう ポークシチュー かいそういりサラダ にぼし	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス にぼし	にんじん とまとかん	にんにく セロリ たまねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ	さとう パン じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	604 25.7 18.3 82.1		333 1.9 1.8
11	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり きゃべつのごまあえ じゃがいものみそしる	とりにく うずらたまご もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	いたこんにやく きゃべつ たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごま	628 28.1 15.9 90.0		388 2.9 1.5
12	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゃべつゆかりあえ ぶのみそしる	ぶたにく たまご もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり こまつな	しょうが たまねぎ きゃべつ もやし	こめ さとう ふ	なたねあぶら	625 28.5 17.8 84.9		385 2.9 1.9
13	木	★	だいずいりドライカレー ぎゅうにゅう きゃべつとたまねぎのスープ シューアイス	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とまとかん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ	こめ さとう こむぎこ シュー アイス	なたねあぶら	690 21.7 23.0 95.6		375 3.2 2.9
14	金		☆しあわせげんききゅうしょく☆ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのうまに たまねぎのみそしる	ぶたにく きぬこしょうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう		698 24.7 24.4 90.5		352 2.5 2.2
18	火		ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんつけ ぐだくさんのみそしる	メルルーサ ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが きゃべつ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら	659 27.7 18.4 92.0		385 2.2 2.5
19	水		ちらしすし ぎゅうにゅう もやしとハムのごますあえ わかだけしる	こおりどうふ ツナ とりにく もめんどうふ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ かんぴょう れんこん ホールコーン えだまめ もやし きゅうり たけのこ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	609 23.8 13.9 96.0		289 1.4 1.7
20	木		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに もやしのおかかあえ てづくりふりかけ	とりひきにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく グリンピース もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	628 23.6 14.3 98.5		332 2.3 2.2
21	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため けんちんじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく ほししいたけ ごぼう いたこんにやく	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	604 27.5 16.8 82.4		379 1.9 2.6
24	月		コロッケバーガー ぎゅうにゅう やさいスープ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	きゃべつ だいこん たまねぎ	さとう パン コロッケ	なたねあぶら	657 24.9 23.6 83.1		354 2.4 1.1
25	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため 汁ビーフン ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ きゃべつ もやし たけのこ ほししいたけ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	668 25.4 17.8 97.2		337 2.0 2.0
26	水		ビビンバ ぎゅうにゅう はるさめのちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	いとこんにやく しょうが にんにく もやし たけのこ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	609 23.5 18.0 85.3		278 1.7 1.6
27	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために うちまめいりみそしる	ぶたにく うすあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ぼんしめじ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	637 26.7 17.7 90.2		333 2.2 1.6
28	金		ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ はるさめひじきサラダ	いんげんまめ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ とまとかん	たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねあぶら オリーブ あぶら	674 23.0 15.0 108.3		356 2.0 1.3
31	月	★	☆しあわせげんききゅうしょく☆ ごはん ぎゅうにゅう さばのセサミクチャップソースかけ ポイルキャベツ ぶくいのめぐみじる	さば うちまめ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ ぶなしめじ はくさい	こめ こめこ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	682 27.2 22.8 87.8		299 1.6 1.4

※献立は都合により変更になることがあります。

食器の正しい並べ方のイラストはどちらでしょう。

はしの正しい持ち方のイラストはどれでしょ

しあわせ元気なふくいっ子を育てる
食育チャレンジ
～食べる力・食に関するマナー力～
食器の正しい並べ方のイラストと、はしの正しい持
ち方ができているイラストの番号に○をつけましょう。



こたえ 食器の置き方の答え : ① はしの持ち方の答え : ③