

6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
せいけつにきをつけてたべよう

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	※キウイフルーツ (g)	※カルシウム (g)	
1	火		ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが もやしのごますあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼししだいこん いとこんやく もやし	611 21.3 13.5 99.2	360 2.1 1.4	
3	木		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとはるさめのかんこくふういためもの とうふとおおなのスープ	ぎゅうにく ベーコン きぬこしとうふ	にんじん いら こまつな	にんにく たまねぎ きゃべつ もやし ほししいたけ しめじ	607 20.8 18.1 87.2	316 1.8 1.3	
4	金		※6/4むしばよぼうデー歯(ハ)ッピーこんだて・ かみかみこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものから かみかみこんさいサラダ あげとわかめのみそしる	ツナ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ きりぼししだいこん ごぼう きゅうり たまねぎ	663 26.3 21.3 87.5	476 2.2 2.2	
7	月		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに えのきのスープ つぼつけ	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし えのきたけ つぼつけ	628 24.6 19.1 86.3	368 2.6 1.9	
8	火		※ちじネットワーク (みえけん) ごはん ぎゅうにゅう とんてき ごまきやべつ とうふのみそしる	ぶたにく きぬこしとうふ やきふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ えのきたけ	676 27.1 22.8 87.0	329 2.2 2.3	
9	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	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが いたこんやく たけのこ きゃべつ	634 25.1 15.8 95.0	361 2.9 1.7	
10	木		だいすどひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツいりドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいす	にんじん びーまん トマトケチャップ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり きゃべつ ばいんあつふる	690 20.5 21.7 99.8	320 2.1 2.3	
11	金		ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき あおなときりぼしのいそがあえ じゃがいものみそしる	さけ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	もやし きりぼししだいこん たまねぎ しめじ	607 28.1 14.8 88.1	371 2.4 2.0	
14	月		げんりょうばん ぎゅうにゅう きゃべつのパペロンチーノ わかめとコーンのスープ にぼし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ にぼし	にんにく たまねぎ きゃべつ えりんぎ ホールコーン クリームコーン	631 27.1 18.5 86.2	416 3.0 2.3	
15	火		ごはん ぎゅうにゅう あげとなつだいこんのとりにぼし えのきとわかめのみそしる	ちゅうあげ とりひきにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが だいこん いたこんやく グリーンピース えのきたけ たまねぎ	631 27.1 18.5 86.2	416 3.0 2.3	
16	水		※歯(ハ)ッピーこんだて すたみなどん ぎゅうにゅう コーンスープ	ぶたにく ちゅうあげ み そ ベーコン きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゃべつ クリームコーン ホールコーン	688 27.1 18.6 99.8	421 2.0 1.7	
17	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんやくのみそに きゃべつとつなのごますあえ あじつけのり	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん いんげん こまつな	いたこんやく だいこん しょうが きゃべつ	612 27.5 15.0 89.0	409 3.2 1.8
18	金		※【幸(コウ)のごぜん】 えちぜんしんトマト・きゅうりをあじわうひ ごはん ぎゅうにゅう さかなのべにしきぶとまらピゴットソースかけ ポイルブロッコリー かんじゆくめゼリー ふるさとあじわいいみそしる	サーモン うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり ホールコーン まいだけ はくさい	661 29.5 20.9 92.8	376 2.7 1.8	
21	月		ごはん ぎゅうにゅう まーぼーじゃがいも きゃべつとにらのスープ	ぶたひきにく てんめんじゃん あかみそ みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく きゃべつ	654 21.9 19.5 94.5	291 1.8 2.0	
22	火		※しあわせげんききゅうしよく(さかいし) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとらっきょうからめ ゆでやさい ごもくみそしる	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	らっきょう たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ	662 25.1 22.1 87.4	324 1.9 2.1	
23	水		メキシカンライス ぎゅうにゅう いんげんのつばだいすあえ ミックススープ	ぶたひきにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ びーまん とまと とまとかん トマトケチャップ さやいんげん	604 21.5 19.0 83.9	305 1.9 1.5	
24	木	*	※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう いたこんやく たけのこ しめじ	625 26.4 15.2 93.5	419 3.5 2.2
25	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため ふとおおなのすましじる	ぶたにく やききぬ きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しめじ	638 23.1 18.8 90.9	317 2.0 1.1	
28	月		こめこいりばん ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープに もやしとつなのサラダ にぼし	ベーコン ういんなー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	きゃべつ えりんぎ たまねぎ きゅうり	666 24.1 25.2 84.6	390 2.1 2.9	
29	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらのかおりいため ベーコンスープ	ぶたにく うすらたまご ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	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	623 24.3 20.3 82.5	321 2.3 1.3	
30	水		※【じばさんたっぷりふるさとこんだて】 えちぜんやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう とうふとおおなのスープ フルーツゼリー	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし	625 24.3 17.2 90.6	362 2.3 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。



☆しよくちゅうどくもウイルスも、てあらいがたいせ



てをきれいにあらえているかな？
ただしいあらいかたをかくにんして
みよう！！



☆てをあらうときは、せつ
けんあわだててつかいま
しょう。せつけんをつかう
と、てにのこったばいきん
のかずもへっていきます。
☆ゆびさきやつめ、ゆびの
あいだ、てくびはあらいの
こしがおおいので とくに
ちゅういしてあらいましょ
う。

- ① せつけんをつけて
てのひらをよく
こする
- ② てのこもよく
こする
- ③ ゆびさき・つめの
あいだをこする
- ④ ゆびのあいだを
あらう
- ⑤ おやゆびのつけね
をねじってあらう
- ⑥ てくびもわずれずに
あらう

