

10月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
すききらいせずにたべよう

越前市南中山小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *ビタミンB1 (mg) *ビタミンC (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる				
1	金		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	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	こめ	なたねあぶら	606 26.2 17.2 83.5	346 2.1 1.5
4	月		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりほしだいこんのりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース きりほしだいこん もやし	こめ じゃがいも さとう		608 22.6 11.5 100.9	335 2.3 1.5
5	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら たまねぎのみそじる	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 こまつな	いとこんにやく ごぼう たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	656 23.2 19.8 93.8	368 2.8 2.1
6	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあますからめ とうふとおおなのスープ	とりにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	680 23.1 19.8 99.0	314 1.9 1.9
7	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために かきたまじる ふりかけ	ぶたにく うすあげ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	629 28.4 19.3 83.4	410 2.6 1.4
8	金★		あきのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース りんご パインかん ナタデココ ももかん みかんかん	こめ ルウ さつまいも じゃがいも	なたねあぶら	699 20.7 17.2 111.8	339 2.0 2.3
11	月★		こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものクリームに カラフルサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ	こめこいりパン さつまいも じゃがいも さとう ルウ	なたねあぶら オリーブゆ	690 25.5 25.8 87.9	417 2.4 1.9
12	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 ごもくスープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ほくさいキムチ はくさい もやし ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	678 27.5 19.2 95.3	411 2.0 1.8
13	水		ごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふのすましじる ふりかけ	ちゅうあげ とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも さとう ふ		600 26.1 13.5 91.5	364 2.3 1.9
14	木		※は(歯)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ひじきのごしきに とんじる	 うすあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン しょうが ほくさい いたこんにやく ねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら	688 30.0 21.7 89.4	478 2.5 2.4
15	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの きりほしだいこんとツナのごますあえ	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	いたこんにやく ごぼう たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	640 26.1 14.5 98.1	363 2.1 1.1
18	月		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそじる	 とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		634 28.1 15.1 94.1	397 3.4 2.2
19	火★		チキンピラフ ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ パンキンポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	こめ じゃがいも ルウ	なたねあぶら バター ごま	669 22.4 22.8 90.2	317 1.7 0.7
20	水		※「たべきりうんどう」こんだて 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 コーンスープ	ぶたにく みそ たまご きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが グリーンコーン ホールコーン ねぎ	こめ さとう でんぶん コーンスターチ	なたねあぶら	632 24.0 16.2 93.5	323 2.2 1.2
21	木		ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそじる あじつけのり	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんにやく はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	629 25.6 17.0 90.4	348 2.2 2.3
22	金★		ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうりりサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス	にんじん とまとかん とまとピューレ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	じゃがいも こめ さとう ルウ	なたねあぶら	665 22.7 16.7 103.3	318 1.7 2.0
25	月★		ぱんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ミックススープ 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 わかめ にほし	にんじん ピーマン とまとかん とまとピューレ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	パン さとう スパゲティ	なたねあぶら ごま	663 28.2 24.2 78.8	399 2.6 3.0
26	火★		ごはん ぎゅうにゅう キャベツの手キンポトフ きりほしだいこんとツナのマヨサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま マヨネーズ	665 26.3 22.8 86.8	420 2.3 2.0
27	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのごまあえ だいこんのみそじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ぶなしめじ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	647 27.7 20.1 85.5	359 2.5 2.1
28	木★		ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	こめ ルウ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	694 24.3 21.1 99.0	322 2.1 1.3
29	金		※えちぜんしせいきねんランチ【きくのごぜん】 えちぜんしさんなまぎくをあじわうひ ごはん ぎゅうにゅう とびうおのいそペフライ みどりしきびきゅうりのあっさりづけ きつかけ	 とびうお きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ きくのはな たまねぎ	こめ こむぎこ さとう パンこ	ごまあぶら ごま なたねあぶら	616 26.0 16.3 88.5	331 1.9 1.3

よ
やまもかわもつみも
よごすことなるんだ
いしちゃうんだよ。

「にさんかたんぞ」が
ふえたり、
けんこうによくない
ダイオキシンがはっせ
いしちゃうんだよ。

ちきゅうをあつくする
「にさんかたんぞ」が
ふえたり、
けんこうによくない
ダイオキシンがはっせ
いしちゃうんだよ。

ゴミ
しょうやく
ゴミ
ゴミ
ゴミ
ゴミ

10月は
食品ロス
削減月間

イラスト 農林水産省ホームページ紙芝居「いただきますのむこうがわ」より引用

にほん りにち あ
日本では、1人1日当たり
ちゃわん ばいふん しょくひん
茶碗1杯分も食品をすてて
けいさん
いる計算になるよ。

かんしゃしてたべよう!