

4月の予定献立

こんげつのもくひょう
みんなで協力し、楽しく食べよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	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 (kJ) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいかぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しょうじょたんぱく質 (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちよしをととのえる	なつやちからのもとなる				
11	月	★	チキンカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまサラダ	とりにく だいす ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご グリーンピース しょうが にんにく きりぼしだいこん	じゃがいも こめ ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	697 24.0 19.9 102.4	361 2.7 2.5
12	火	★	歯(ハ) ッピーこんだて げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう カレーうどん ツナやさいサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめこいりパン うどん ルウ さとう	なたねあぶら	620 26.6 22.2 74.4	400 2.1 3.1
13	水	★	にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて 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 とまとかん パセリ	たまねぎ ホールコーン グリーンピース ぶなしめじ キャベツ	こめ ルウ マカロニ フルーツゼリー	なたねあぶら	659 20.5 20.4 94.8	291 1.2 1.1
14	木		ごはん ぎゅうにゅう うのはなごもくに とんじる てづくりふりかけ	とりひきにく おから きなこ うすあげ とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが いとこんにやく はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	622 25.3 17.4 88.3	379 2.6 2.0
15	金		しあわせげんきぎゅうしょく 歯(ハ) ッピーこんだて あげのそぼろみそどんぶり ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ ねぎ	こめ ふ さとう	ごま ごまあぶら	634 26.5 18.6 86.4	414 2.7 1.6
18	月		おやかどん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそじる	とりにく たまご かまぼこ みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん		612 28.4 15.5 86.3	368 2.9 2.6
19	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 かきたまスープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし きりぼしだいこん はくさい はくさいキムチ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	652 26.4 21.0 85.3	340 2.3 1.6
20	水	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	もめんどうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	680 28.7 22.4 86.0	388 3.2 2.1
21	木		歯(ハ) 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 うちまめじる	うすあげ うちまめ 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 ざやいんげん	ホールコーン ねぎ たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	676 29.5 21.7 88.0	491 2.9 2.3
22	金	★	ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのごまマヨネーズあえ	とりにく ツナ もめんどうふ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ いとこんにやく はくさい ねぎ	こめ ふ さとう じゃがいも はるさめ	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	680 25.7 18.9 98.0	350 2.1 1.6
25	月		ごはん ぎゅうにゅう いとこんにやくごもくにまめ あげとじゃがいものみそじる ござかなつくだに	とりにく だいす みそ さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう いとこんにやく ござかなつくだに	にんじん	ごぼう いとこんにやく しいたけ キャベツ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		634 27.0 14.8 95.7	396 3.2 2.2
26	火		歯(ハ) ッピーこんだて パン ぎゅうにゅう コロック ポイルキャベツ ちんげんさいとたまごのスープ にぼし	ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ	パン さとう ポテトコロック でんぶん	なたねあぶら	696 26.2 27.3 83.1	407 2.5 3.1
27	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに あおなののりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	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 きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	633 23.1 14.4 99.7	349 2.4 1.3
28	木		ふるさと・歯(ハ) ッピー・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのおかししょうゆいため あおなときりぼしだいこんのごまあえ とりごもくじる	ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	634 27.3 18.1 87.7	484 3.9 2.1

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。

◆1 しよっきのただしならべかたは、①と②のどちらでしょう。

◆2 はしのただしもちかたは、①～④のうちどれでしょう。

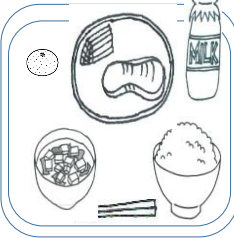
しよきくチャレンジ
た ちからしよかん りよく
食べる力・食に関するマナー力
ただししよっきのならべかた
はしのもちかた

しよっきのただしならべかたのえと、
はしのただしもちかたができてい
るばんごうに、○をつけましょう。

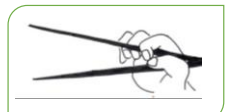
①



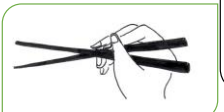
②



①



②



③



④



こんねんど こ せいちよう ねが
今年度も、子どもたちの成長を願い、
栄養満点の給食を取り入れていきます!

こたえ ◆1...① ◆2...④