



6がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう
衛生に気をつけて食べよう。

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 からだのちようしきをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)			
1	水		ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりほしだいこんのごまいりに くたくさんみそしる	さば ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ	こめ じゃがいも ふ	ごま ごまあぶら	648 26.9 19.3 88.2	388 2.8 2.1
2	木		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとおおなのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	624 21.6 19.2 88.7	344 2.1 1.3
3	金		かみかみ献立 えんどうゆかりごはん ぎゅうにゅう かみかみきんぴら えのきのすましじる	ぶたにく うすあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ピーマン	ゆかり えんどうまめ ごぼう いたこんやく えのきたけ ねぎ	こめ さとう ふ	ごま なたねあぶら	613 25.6 16.9 87.3	369 2.4 2.4
6	月		歯(は) ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツとツナのごますあえ	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	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 だいこん しょうが キャベツ	こめ じゃがいも	ごま	603 25.9 14.8 88.4	415 3.0 1.6
7	火		歯(は) ッピーこんだて こくとうパン ぎゅうにゅう チキンポトフ きりほしだいこんとツナのサラダ にぼし	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	653 26.6 20.6 89.5	445 2.7 2.6
8	水	*	だいすどひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう コーンひじきサラダ	ぶたひきにく だいす	チーズ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	じゃがいも こめ さとう ルウ	なたねあぶら	686 21.2 20.9 100.6	328 2.3 2.5
9	木	*	しあわせげんききゅうしょく(さかいし) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのらっきょうからめ ゆでやさい ふくいのあじわいみそしる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ キャベツ きゅうり まいたけ	こめ でんぶん	なたねあぶら	681 26.7 23.6 87.6	331 2.5 2.1
10	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのゆかりあえ ぶとしめじのすましじる	ぶたにく	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 ゆかり キャベツ もやし ぶなしめじ	こめ さとう でんぶん ふ	なたねあぶら	609 25.1 17.5 84.9	322 1.9 1.4
13	月		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 しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	626 22.4 17.8 90.0	290 1.6 1.6
14	火		歯(は) ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに えのきとこまつなのみそしる	ちゅうあげ とりひきにく きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん いたこんにやく グリーンピース えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん ふ	なたねあぶら	633 27.2 18.3 86.8	410 3.1 2.2
15	水	*	メキシカンライス ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ ミックススープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト トマトかん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし きゅうり ねぎ	こめ	なたねあぶら ごま	607 21.6 19.9 82.1	306 1.7 1.4
16	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり あおなとあげのみそしる	とりにく うすらたまご 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	いたこんにやく たけのこ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	616 26.6 15.5 89.5	354 2.9 2.4
17	金		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 きりほしだいこん いとこんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	611 21.3 13.5 99.2	360 2.1 1.4
20	月		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしのおかあえ てづくりソフトふりかけ(ひじき)	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 グリーンピース 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	333 2.2 1.6
21	火		歯(は) ッピーこんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのトマトに カラフルサラダ(だいす) にぼし	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ ホールコーン きゅうり	こめこいりパ ン じゃがいも	なたねあぶら オリーブゆ	658 27.9 22.1 85.4	418 2.4 2.2
22	水		ふくいっばいふるさとこんだて えちぜんやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう とうふともやしのちゅうかスープ フルーツゼリー	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん フルーツゼ リー	なたねあぶら ごま	625 24.3 17.2 90.6	362 2.3 1.3
23	木		歯(は) 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 もやしのしょうがじょうゆあえ ごもくみそしる	ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	633 26.0 18.1 88.2	466 2.6 2.1
24	金		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため とうふとわかめのスープ あじつけのり	ぶたにく きぬごしどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ あじつけのり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	こめ ビーフン	なたねあぶら	627 22.0 15.9 94.9	292 1.4 1.7
27	月	*	しゅんたっぶりこんだて べにしきぶトマトのハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりとスッキーニのごまサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー きゅうり スッキーニ キャベツ	じゃがいも さとう こめ ルウ	なたねあぶら ごま	658 24.5 15.5 102.3	387 1.8 1.0
28	火		歯(は) ッピーこんだて 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 ござかなつくだに	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ござかなつくだに	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら	616 26.8 17.1 85.6	404 2.5 1.8
29	水	*	幸(コウ)のごぜん えちぜんしさんトマト・きゅうりをあじわうひ ごはん ぎゅうにゅう けんさんトピオフライのうめマヨソース きゅうりのつばだいすあえ べにしきぶトマトのスープ	とびうおフライ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	ばいにく きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら ノンエッグマ ヨネース	670 20.3 25.4 87.2	310 1.9 2.0
30	木		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん いたこんにやく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	631 25.6 17.0 91.0	347 2.0 2.1

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。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

歯と口の健康週間

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。
丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活
をするためにとても大切です。いつまでも自分
の歯でおいしく食べられるように、歯を大切に
しましょう。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、
食べ物をのみ込む前に、
10回多くかむことに
挑戦してみましょう。
1・2・3・4...

一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回
はしを置いて、よくか
んでゆっくり食事の味
わってみましょう。

一口の量を 少なく

一口の量を少なくす
ると食事全体のかわ回
数が増えます。
少なめ!