10月の よていこんだて

こんげつのもくひょう

食べ物のはたらきを知ろう。

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 からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		・エネルギー（cal） ・たんぱくしつ(g) ・しぼう(g) ・たんすいかぶつ（g）	・カルシウム(mg) ・てつ(mg) ・しょくもんそうとうりょう（g）
3	月		ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとうずらのかおりいため キャベツのスープ	ぶたにく うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし　たまねぎ ほししいたけ しょうが　にんにく しらたき　キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	606 21.8 19 84.1	307 2 1.1
4	火	★	あきのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しめじ グリンピース りんご　ももかん パインかん　みかんかん ナタデココ	こめ さつまいも じゃがいも ルウ	なたねあぶら	700 20.7 17.3 112	339 1.9 2.3
5	水		ごはん　ぎゅうにゅう さばのかばやき あききゅうりのおかかあえ まいたけとわかめのみそしる きなこクリームだいふく	さば かつおぶし もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが　きゅうり キャベツ　たまねぎ まいたけ	こめ でんぷん さつまいも	なたねあぶら	686 26.2 21.7 92.1	345 2.7 2.4
6	木		★歯(ハ)ッピーこんだて ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために かきたましる　　てづくりふりかけ	ぶたにく うすあげ たまご もめんとうふ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たけのこ　たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	631 28.6 19.3 83.7	415 2.7 1.5
7	金		ごはん　ぎゅうにゅう さつまいもとこんぶのうまに ぶたじる	とりにく ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ　たまねぎ はくさい　しょうが ねぎ	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら	644 26 15 98.4	363 2.3 2.2
11	火	★	コッペパン 牛乳 スィートポテトサラダ わかめとコーンのスープ にぼし	ハム ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ にぼし	にんじん	きゅうり　キャベツ ホールコーン ねぎ	パン さとう さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	650 24 25.9 78.2	388 2.2 2.9
12	水		だいずいりわかめごはん　ぎゅうにゅう こにしめ とうふのみそしる	だいず とりにく　　みそ ちゅうあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ こんにゃく たまねぎ　　ねぎ	こめ　ふ じゃがいも さとう	ごま	642 28.8 15.3 94.3	387 3.1 2.5
13	木		ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのあまずからめ とうふとあおなのスープ	とりにく ベーコン もめんとうふ	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 でんぷん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	676 23 19.8 97.8	312 1.9 1.9
14	金	★	★たべきりうんどうこんだて 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 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	ノンエッグマヨネーズ	695 24.3 21.1 99.2	322 2.1 1.3
17	月		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　ねぎ クリームコーン ホールコーン	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	629 24 16.1 92.8	321 2.2 1.2
18	火		★歯(ハ)ッピーこんだて ★アイアンこんだて ごはん　ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそしる こざかなつくだに	とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こざかなつくだに	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		637 28.7 15.2 94	416 3.5 2.1
19	水	★	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいもとあおなのスープ	もめんとうふ ぶたひきにく あかみそ　みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく キャベツ	こめ でんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	667 25.5 22.1 87.3	371 2.5 1.9
20	木	★	チキンピラフ　ぎゅうにゅう ゆでいんげん パンプキンポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース	こめ　ルウ じゃがいも	なたねあぶら バター	656 21.4 22.7 88	319 1.6 0.7
21	金		ごはん　ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく やきとうふ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　ねぎ こんにゃく キャベツ　きゅうり	こめ　ふ さとう じゃがいも はるさめ		627 25.3 13.4 98.4	373 2.2 1.4
24	月		ごはん　ぎゅうにゅう ふくいのあげのたまごとじに もやしとわかめのすのもの	たまご ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ　もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	612 22.4 15.7 92.6	359 2.3 1.7
25	火	★	★歯(ハ)ッピーこんだて 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 ビーンズサラダ　にぼし	とりにく だいず　　ツナ	ぎゅうにゅう クリーム にぼし	にんじん こまつな えだまめ	たまねぎ　エリンギ キャベツ ホールコーン きゅうり	こめこいりパン さとう　ルウ さつまいも じゃがいも	なたねあぶら	692 27.7 26.3 85.4	423 2.7 1.8
26	水		ごはん　ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが　だいこん こんにゃく はくさい しめじ　ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	610 24.5 16.9 87.1	338 2 2.2
27	木		★えちぜんしせいきねんランチ【きくごぜん】 ★むしょうていきょうこんだて(マダイ) ごはん ぎゅうにゅう マダイフライ みどりしきぶきゅうりのあっさりづけ きくかじる　フルーツゼリー	きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう マダイフライ	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 さとう こむぎこ パンこ ゼリー	なたねあぶら ごま	618 22.6 15.1 95.3	339 1.9 1.3
28	金		ごはん　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのやきそばふう じゃがいもとわかめのちゅうかスープ	ぶたにく かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ピーマン	しょうが　キャベツ もやし　たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも	なたねあぶら	609 22.2 15.9 91.2	309 1.5 1.8
31	月		★歯(ハ)ッピーこんだて 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 ヨーグルト	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら こまつな	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　しめじ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	652 26 18.7 91.4	408 1.9 1.8

10月20日

10月は、国が定める

「食品ロス削減月間」です。

ゴミをもやすと
ちきゅうをあつくする
「にさんかたんそ」が
ふえたり、けんこうに
よくないダイオキシン
がはっせいしたり
ちゃうんだよ。
やまもかわもうみもよ
ごすことになるんだよ。

日本では、1人1日当たり
茶碗1杯分も食品をすてて
いる計算になるよ。

かんしゃしてたべよう！

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