

# 4がつのよていこんだて

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) しじょう (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) てつ (mg) しよんそ (mg) りよう (g)
10	月	★	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	691 23.1 20.1 101.7	296 2.3 2.4
11	火		ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき あおなときりほしのいそかあえ じゃがいもとしめじのみそしる	さば うすあげ みそ	ぎゅうにゅう やきのり こまつな にんじん	もやし きりほしだいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	638 26.6 18.8 87.4	338 2.4 1.8
12	水		ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 さんしょくナムル	もめん豆腐 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	659 27.6 20.9 85.5	386 2.8 1.7
13	木	★	★にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて チキンライス ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ おいわいデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ ぶなしめじ	632 20.6 20.4 87.7	302 1.4 1.1
14	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのしょうがじょうゆあえ あおなと豆腐のみそしる	とりにく もめん豆腐 みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	678 26.1 23.7 86.5	316 2.1 1.9
17	月		★アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに いなかじる こんぶつくだに	だいす とりにく うすあげ みそ もめん豆腐	ぎゅうにゅう ほしひじき こんぶつくだに にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ	645 28.7 17.3 91.4	412 3.5 2.4
18	火	★	げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ コンソープ にぼし	ぶたひきにく たまご きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ にぼし にんじん ピーマン トマトかん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン	619 25.5 19.6 80.9	384 2.5 2.4
19	水		ごはん ぎゅうにゅう きりほしとじゃがいものうまに あおなともやしのおかかあえ	ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	きりほしだいこん いたこんにやく ほししいたけ もやし	635 26.0 14.7 97.5	386 3.0 1.1
20	木		ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに たまねぎのみそしる	とりにく うすらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たまねぎ	612 26.3 16.1 87.2	365 3.0 2.0
21	金		★しあわせげんきぎゅうしよく あげのそぼろみそどん 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 きぬごしとうふ	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 えのきたけ ねぎ	640 27.0 19.1 86.9	427 2.9 1.6
24	月		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに キャベツのごまあえ ふりかけ	とりにく ちゅうあげ こおり豆腐	ぎゅうにゅう ふりかけ にんじん	たけのこ しいたけ いたこんにやく グリンピース キャベツ もやし	619 24.3 14.2 95.8	382 2.7 1.2
25	火		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ いとこんぶとうちまめのもの なめこじる	とりにく うちまめ もめん豆腐 やきふ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ にんじん	ごぼう いたこんにやく たけのこ なめこ たまねぎ ねぎ	671 23.0 19.8 96.8	326 2.4 2.2
26	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに あおなのりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ぎざみのり にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリンピース きりほしだいこん	604 21.3 11.9 100.4	348 2.4 1.3
27	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポイルキャベツ わかめとじゃがいものみそしる	ぶたにく やきふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ	607 25.9 15.1 89.7	301 1.6 2.0
28	金		★ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さわらのあますあんかけ まいたけとキャベツのスープ	さわら ベーコン もめん豆腐	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ まいたけ	658 23.9 19.5 92.9	299 1.7 1.9

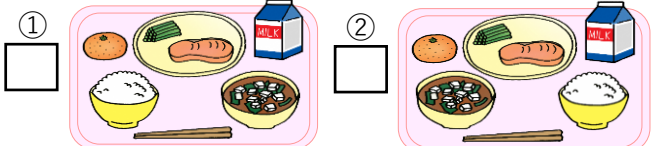
こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

食育チャレンジ⑥食べる力・食に関するマナー力

しよっきのならばかたはしのもちかた

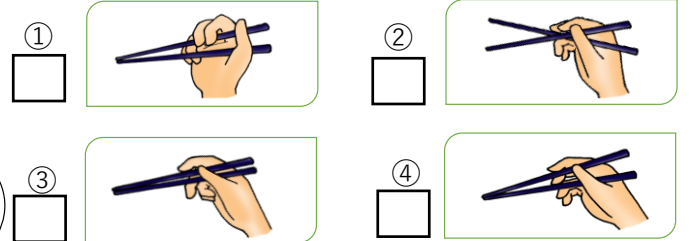
しよっきのただしいならばかたのえと、はしのただしいもちかたができていえるのばんごうに、○をつけましょう。

## 1. しよっきのただしいならばかたはどちらでしょう



かにリュウくんからヒント  
うえのはしとしたのはしのあいだ  
に、なかゆびがはいたもちかた  
をすすと、はしをじょうずにうご  
かせます。

## 2. はしのただしいもちかたのえはどれでしょう



①-244994173470771 ②-244994173470771 ③-244994173470771 ④-244994173470771