5がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
正しい食事の作法を身につけよう。

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) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ (g)	＊カルシウム (mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう (g)
1	月		**★こどものひこんだて** たけのこごはん　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまずあえ ぶたじる	うすあげ ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり　しょうが はくさい　ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	610 24 15.9 88	376 2.4 2.3
2	火	★	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニサラダ ミネストローネ　にぼし	ロースハム ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかん	キャベツ　きゅうり ホールコーン たまねぎ　セロリー にんにく	さとう パン マカロニ じゃがいも おおむぎ	ノンエッグマヨネーズ	609 22.8 22.6 76.3	353 1.7 2.5
8	月	★	ごはん　ぎゅうにゅう　ホイコーロー はるさめとにらのたまごのスープ	ぶたにく テンメンジャン あかみそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら	658 23.1 20.9 90.5	297 1.7 2.1
9	火		ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのうまに しめじとこまつなのみそしる	とりにく 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	いたこんにゃく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう		600 26.6 13 90.7	351 2.5 2.3
10	水		ごはん　ぎゅうにゅう あげとキムチのピリからいため しるビーフン	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが　にんにく たまねぎ　はくさい きりぼしだいこん はくさいキムチ 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 18 89.5	333 1.7 1.5
11	木		ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに ふとしめじのすましじる	とりにく たまご こおりどうふ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	いたこんにゃく ほししいたけ たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	こめ じゃがいも ふ	なたねあぶら	612 26.5 14.3 90.3	344 2.5 2
12	金		**★はっぴー・アイアンこんだて** ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのごまいりに とうふとたまねぎのみそしる	ちくわ ちゅうあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい　ねぎ	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	669 26.5 19.2 95.6	402 3.6 3
15	月		キムタクごはん　ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ とうふとわかめのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが　にんにく はくさいキムチ だいこん　ねぎ えだまめ　たまねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	603 24.3 16.6 85.2	308 1.6 1.9
16	火	★	チキンカツバーガー ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ にぼし	ベーコン うちまめ チキンカツ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ ホールコーン クリームコーン	さとう こめこいりパン ルウ	あげあぶら	687 29.4 26 80.9	403 2.2 2.3
17	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに こまつなのみそしる てづくりひじきふりかけ	とりにく うずらたまご ちゅうあげ みそ　ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いたこんにゃく たけのこ グリンピース たまねぎ　しょうが	こめ さとう じゃがいも	ごま	645 29.3 17.2 89.6	397 3.3 2.7
18	木	★	ごはん　ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ もやしのスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく テンメンジャン みそ　ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース しょうが　にんにく もやし	こめ でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	687 26.3 25.7 83.4	432 3.3 2
19	金		ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ うちまめ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いとこんにゃく たけのこ　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	623 26 17.1 89.7	367 2.8 2
22	月	★	だいずとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが　にんにく たまねぎ　りんご きゅうり　キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも ルウ	なたねあぶら	689 21.7 21.7 98.4	321 2.2 2.5
23	火		とりそぼろとナムルのにしょくごはん ぎゅうにゅう　にゅうめんじる	とりひきにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	たまねぎ　しょうが きりぼしだいこん えのきたけ	こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	640 25.5 17.7 90.7	355 2.1 2.3
24	水		ごはん　ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが キャベツのうめかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが　たまねぎ いとこんにゃく キャベツ　きゅうり うめぼし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	600 22.5 12.2 97.9	330 1.8 1.8
25	木		**★ふるさとこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう はたはたのからあげ だいずのいそに　とうふのすましじる	はたはた だいず とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	いとこんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	635 27.7 18.7 86.3	354 2.4 1.5
26	金	★	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ　うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり だいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	623 27.7 18.2 84.8	348 2.7 1.8
29	月		ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにゃく グリンピース　もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	630 24 15.7 95.1	346 2.4 1.3
30	火	★	パン　ぎゅうにゅう　ジャーマンポテト とりにくとキャベツのトマトにこみ にぼし	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ　にんにく セロリー　キャベツ ホールコーン	さとう パン じゃがいも	なたねあぶら	639 26.3 22.4 81.5	371 2.1 2.3
31	水		サルサライス　ぎゅうにゅう ミックススープ　シューアイス	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ シューアイス	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく　しょうが もやし　ねぎ	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	653 21.4 20.2 92.8	321 1.5 1.9

献立は都合により変更になることがあります。

チャレンジ 1 食べる力・元気な体を作る

あさごはんをたべると、からだに よいとおもうことに、いくつでも○をつけましょう。

① ウンチがでる □

② ねむくなる □

③ あたまがすっきりする □

④ げんきがでる □

⑤ おこりっぽくなる □

かにリュウくん★ヒント

あさごはんをたべると、1日げんきよくすごすことができるよ。

5月5日はこどもの日

こどもの日は、「こどもを大切にし、こどものしあわせを願い、親と子がともに感謝をする」日として定められました。また、5月5日の「端午の節句」では、鎧や兜を飾って、こどもを守ってくれるようにと願ったり、こいのぼりを飾って、立派な人になるようにと願いを込めます。そして、旬の食べ物をみんなで食べます。

答え ①ウンチがでる ④げんきがでる ③あたまがすっきりする