

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 からだのちよしきをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(たんぱく質)	カルシウム (カルシウム) (カルシウム) (カルシウム)	鉄 (鉄) (鉄) (鉄)		
1	木		ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ たまねぎとわかめのみそしる おかかひらかけ	とりにく だいす きぬこしょうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	620 26.2 16 89.8	350 2.8 2	
2	金	*	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ きゃべつとにらのスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゃべつ	こめ はるさめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	672 20.1 18.8 102	274 1.3 1.5
5	月		※かみかみこんだて だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう かみかみきんぴら えのきのすましじる	だいす ぶたにく うすあげ もめんとうふ	たきこみわかめ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま	なたねあぶら	616 27.1 18.2 83.9	391 2.7 2.3
6	火		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	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 こんにやく グリーンピース しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	609 22 13.5 97	300 2 1.3
7	水		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとあおなのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ きゃべつ 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 ごまあぶら	619 21.8 18.5 88.6	344 1.9 1.3
8	木	*	だいすとうひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう きゃべつとコーンのサラダ	ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう	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 きゃべつ ホールコーン	じゃがいも こめ ルウ	なたねあぶら	683 20.9 20.9 99.8	319 2.2 2.4
9	金		※はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ もやしのしょうがしょうゆあえ 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 18.1 88.2	466 2.6 2.1
12	月		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに えのきたけとこまつなのみそしる てづくりひらかけ	ちゅうあげ とりひきにく もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ にほし	にんじん こまつな	しょうが だいこん 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	なたねあぶら ごま	643 28.5 19.3 86.3	447 3.4 2.3
13	火	*	こめこいりげんりょうパン スパゲティナポリタン わかめとコーンのスープ	ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう にほし	ピーマン にんじん とまと こまつな	たまねぎ エリンギ ホールコーン きゃべつ	さとう こめこいりパン スパゲティ	なたねあぶら バター	627 23.2 24.8 75.1	378 2.4 3.2
14	水		ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きゃべつとうめあえ けんちんじる	さば みそ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり うめほし ほししいたけ こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	640 29 19.6 81.9	310 1.9 2
15	木		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 きりほししいたけ 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
16	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ごまきゃべつ とうふとたまねぎのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン きゃべつ たまねぎ ねぎ なまししいたけ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	675 26.2 22.7 87.9	329 1.9 2.2
19	月	*	べにしきぶとまとのハヤシライス ぎゅうにゅう ぎゅうりとスッキー二のごまサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん とまと	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー きゅうり スッキー二 きゃべつ	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
20	火		ごはん ぎゅうにゅう ビーフのごもくいため とうふとわかめスープ	ぶたにく きぬこしょうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ 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	なたねあぶら	620 21.2 15.8 94.1	289 1.2 1.6
21	水		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 ふくいあじわいのみそしる	とりにく らっきょう 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 きゃべつ きゅうり まいたけ	こめ でんぶん	なたねあぶら	687 26.8 23.5 88.9	344 2.7 2.1
22	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいののみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ えのきたけ ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら	603 25.9 17.1 83.3	361 2.4 1.5
23	金		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	ぶたにく ちゅうあげ うすあげ きぬこしょうふ	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 きゃべつ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	597 24.3 17.2 83.2	359 2.3 1.3
26	月		※はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに きゃべつ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	こんにやく だいこん しょうが きゃべつ	こめ じゃがいも	ごま	603 25.9 14.8 88.4	415 3 1.6
27	火		あじつけパン ぎゅうにゅう チキンポトフ きりほししいたけのごまサラダ にほし	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	きゃべつ たまねぎ きりほししいたけ きゅうり	さとう あじつけパン じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	634 25 18.3 91	395 2.1 2.2
28	水		※コウ(こう)のごぜん ごはん ぎゅうにゅう カマミンチフライ きゃべつときゅうりのゆかりあえ べにしきぶとまとのスープ	ベーコン カマミンチフライ	ぎゅうにゅう	にんじん とまと しそ こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ ほししいた け	こめ	なたねあぶら	609 20.4 18.9 86.7	303 1.6 1
29	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 モロッコめ	しょうが だいこん 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 91	347 2 2.1
30	金		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 じるビーフン	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 はくさいキムチ はくさい もやし たけのこ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	625 22.3 17.8 89.9	289 1.6 1.6



☆しょくちゅうどくもウイルスも、てあらいがたいせつ!! ☆



てをきれいにあらえているかな？
ただしいあらいかたをかくにんして
みよう!!



☆てをあらうときは、せっけんをあわだててつかいましょう。せっけんをつかうと、てにのこったばい菌のかすもへっていきます。☆ゆびさきやつめ、ゆびのあいだ、てくびはあらいのこしがおおいので とくにちゅういしてあらいましょう。



- ① せっけんをつけて
てのひらをよく
こする
- ② てのこもよく
こする
- ③ ゆびさき・つめの
あいだをこする
- ④ ゆびのあいだを
あらう
- ⑤ おやゆびのつけねを
ねじってあらう
- ⑥ てくびもわずれずに
あらう

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。