



4月予定献立表



こんげつのもくひょう

みんなで協力し、楽しく食べよう。

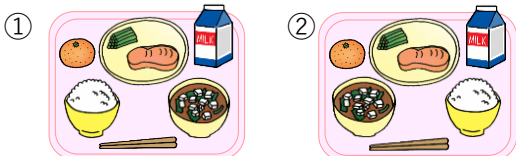
越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *脂質 (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C (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる			
9	火		ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそいため はるさめとたまごのスープ	ぶたにく たまご みそ ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	なたねあぶら	637 23.9 19.4 88.4	334 1.9 1.8
10	水		ごはん ぎゅうにゅう きりぼ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 やきちくわ ちゅうあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼししだいこん ほししいたけ もやし いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう		607 23.2 13.4 95.6	366 2.6 1.1
11	木		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに いなかじる こんぶつくだに	だいず とりにく うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶつくだに	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも		645 28.7 17.3 91.4	412 3.5 2.4
12	金	*	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 だいず	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	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	691 23 20.1 101.7	296 2.2 2.4
15	月	*	※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	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	こめ マカロニ ホワイトルー	なたねあぶら	632 20.5 20.4 87.8	302 1.4 1.1
16	火		コッペパン ぎゅうにゅう はるキャベツのチキンポトフ マカロニサラダ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	654 25.5 22.8 84.1	352 2 2.1
17	水		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ こんぶとうちまめのにも なめこじる	とりにく うちまめ みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ なめこ たまねぎ いとこんにやく ねぎ	こめ ビーフコロッケ さとう やきふ	なたねあぶら	671 23 19.8 96.9	325 2.4 2.1
18	木		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなのごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリンピース きりぼししだいこん いとこんにやく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	600 20.6 12.4 99	346 2.4 1.2
19	金		※しあわせげんききゅうしよく あけのそぼろみそどん 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 しらたき	こめ さとう	ごま ごまあぶら	640 26.5 19 87.8	440 3 1.5
22	月		ごはん 牛乳 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 こおりとうふ	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん	たけのこ なまししいたけ グリンピース キャベツ もやし いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	619 24.3 14.2 95.8	382 2.7 1.2
23	火		ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそじる	とりにく うずらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	617 26.5 16.1 88.3	369 3 2.1
24	水		ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ、さんしょくナムル	もめんとうふ 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	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	659 27.6 20.9 85.5	386 2.8 1.7
25	木		ごはん ぎゅうにゅう おやこに あおなのりずあえ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし グリンピース いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	621 27.1 14.4 93	317 2.6 1.5
26	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 あおなとうふのみそじる	とりにく もめんとうふ 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	こめ でんぶん	なたねあぶら	678 26.1 23.7 86.5	316 2.1 1.9
30	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ッティ コーンスープ にぼし	ぶたひきにく ベーコン 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 クリームコーン ホールコーン	こめこいりパン スパゲッティ こむぎこ	なたねあぶら バター	608 23.7 20.1 79.3	358 2.1 2.4

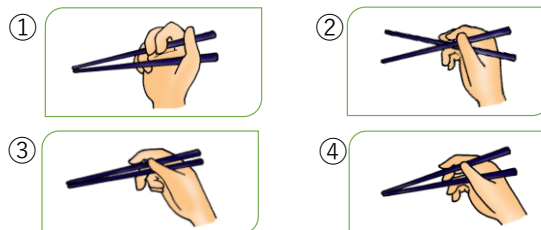
こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

★食育チャレンジ★ 食事のマナーチェック!

第1問 食器の正しいならべかたの絵は どちらでしょう



第2問 はしの正しいもちかたの絵は どれでしょう



上のはしと下のはしの
あいだに、なかゆびが
入ったもち方をすると、
はしを上手に動かせるよ



いしやうじやうが
ないやうに、ごほうろ
に、ごほうろを
ごほうろに、ごほうろ
ごほうろに、ごほうろ
ごほうろに、ごほうろ
ごほうろに、ごほうろ
ごほうろに、ごほうろ