



7がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう

すききらいをししないでたべよう。

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) たんずいけい (g)	カルシウム (mg) てつ (mg) しよくえんそうとうりよう (g)			
1	月		ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ もやしのごまあえ たまねぎとわかめのみそしる	とりにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ	598 25.8 16.7 83.1	336 2.5 2.6	
2	火★		ごはん ぎゅうにゅう マーボーじゃがいも なつだいこんスープ	ぶたひきにく あかみそ みそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら	623 19.1 16.8 95.3	268 1.4 1.9
3	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふのみそしる	ぶたにく こおりとうふ うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	いとこんにやく たけのこ ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	600 25.4 17.8 82.3	388 2.2 1.9
4	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめかかあえ	とりにく ちゅうあげ かつおがし	ぎゅうにゅう	にんじん	いたこんにやく ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ うめほし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	604 26.5 12.1 94.5	332 2.1 1.1
5	金		※たなばたこんだて スタミナどんぶり ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ さとう でんぱん そうめん ふ	なたねあぶら ごまあぶら	609 23.6 14.7 92.4	345 2.1 2.1
8	月		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに じゃがいもとわかめのみそしる てづくりふりかけ	とりにく ちゅうあげ もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ たきこみわかめ にほし	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん いたこんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	604 26 14.4 89.9	407 2.6 2.3
9	火		※パリオリンピックおうえんこんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう チキンラトウイユ オニオンスープ にほし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にほし	とまと にんじん パセリ	なす スツキーニ たまねぎ にんにく	こめこいりパン	オリーブゆ なたねあぶら	586 22.5 21.1 74.5	344 1.8 2.5
10	水		ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ゆでやさい とりごもくじる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しょうが ねぎ	こめ かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	644 20.9 18.5 95.6	414 3.3 1.8
11	木★		なつやさいたつぱりカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン とまと	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり パイン	こめ カレールウ	なたねあぶら	636 19.2 18.1 96.9	295 1.7 2.3
12	金★		ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめのスープ	ぶたにく テンメンジャン あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ もやし	こめ さとう でんぱん はるさめ	なたねあぶら	592 21.3 15 89.8	288 1.3 1.9
16	火		ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに ぶたじる	だいず とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	いとこんにやく たけのこ だいこん キャベツ いたこんにやく しょうが ねぎ	こめ さとう		598 28.3 14.8 85.3	350 2.6 1.9
17	水★		ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	こめ でんぱん	なたねあぶら ごま	595 23.4 13.4 92.2	385 1.7 1.4
18	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため 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 ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ もやし だいこん ねぎ	こめ	なたねあぶら	622 26.5 17.8 86	347 2.5 1.9
19	金★		※はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげとなすのコロコロマーボー ミックススープ	ちゅうあげ ぶたひきにく みそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	662 25.7 21.2 88.3	420 3.2 1.7

※こんだては、つごうによりへんこうがあることがあります。

【食育チャレンジ】

食事作りに関するお手伝い、どんなお手伝いをしたことがありますか？したことのあのお手伝いに○をつけましょう。



しよつき

食器をならべる



はし

箸をならべる



はん

ご飯をよそう



も

おかずを盛りつける



れいぞうこ

冷蔵庫から



テーブルをふく

しよつき はこ

食器を運ぶ



しよつき

食器をあらう

た
食べものをだす