

5月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
せいけつにきをつけよう



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になる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (mg) 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 (mg) たんぱく質 (%)		
7	火		※こどもの日おいわいこんだて さかなでんぶのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう えのきのすましじる ヨーグルト	ツナ たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん しょうが もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう ふ	なたねあぶら	623 29.8 14.3 2.5	405 2.3
8	水		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしよくあげ キャベツのごまあえ しめじりみそ	ちくわ たまご きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	こめ ふ こむぎこ	なたねあぶら ごま	663 24.8 20.4 2.8	325 2.4
9	木		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに あおなのいそかあえ	とりにく ちゅうあげ さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こんにやく しいたけ たけのこ グリーンピース もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	618 26.0 13.7 1.7	374 2.8
10	金	★	コッペパン ぎゅうにゅう ポークチュー かいそうりサラダ にぼし	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス にぼし	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ グリンピース	パン さとう じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	634 24.6 20.6 2.5	379 2.2
13	月	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー コーンスープ	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン なら にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	こめ かたくりこ	なたねあぶら	638 22.7 18.9 2.4	300 1.6
14	火		※歯ッピー・アイアン献立 ごはん ぎゅうにゅう だいやのいそに じゃがいものみそ こうなごつくだに	だいや とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こうなご わかめ ひじき	たけのこ こんにやく たまねぎ	こめ さとう ふ じゃがいも		635 27.6 16.0 2.3	413 3.1
15	水		たけのこごはん ぎゅうにゅう もやしとツナのごまあえ うちまめいりなかる	とりにく ツナ うすあげ うちまめ みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	たけのこ もやし きゅうり はくさい しめじ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	610 27.1 16.5 2.9	357 2.8
16	木		ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき きりぼしのごまにり とうふのすましじる	さわら うすあげ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな きりぼしだいこん しめじ ねぎ	こめ	ごま ごまあぶら	607 28.0 17.4 1.2	373 2.2
17	金	★	ほうれんそうとチキンのカレーライス ぎゅうにゅう もやしのゆかりあえ シューアイス	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ アイスクリーム	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく りんご もやし しそ たまねぎ	こめ じゃがいも ルウ	なたねあぶら なまクリーム	709 24.6 20.1 2.4	340 1.9
20	月	★	ごはん ぎゅうにゅう すふた はるさめのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	676 21.9 16.7 2.2	262 1.3
21	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために あおなのみそ	ぶたにく うすあげ きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	632 26.3 17.7 1.9	386 2.4
22	水		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりぼしだいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにやく ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう ふ じゃがいも	ごま ごまあぶら	638 23.3 14.2 1.6	360 2.4
23	木	★	メキシカンライス ぎゅうにゅう ベーコンスープ フルーツゼリー	ぶたひきにく きぬごしどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし はくさい ねぎ	こめ こむぎこ ゼリー	なたねあぶら	650 21.6 19.9 1.2	289 2.1
24	金	★	パン ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソースあえ ゆでいんげん やさいスープ にぼし	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう にぼし	しょうが キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも でんぶん	あげあぶら	666 28.3 23.0 2.9	372 2.2
28	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため けんちんじる	とりにく ぶたにく もめんどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ほしいたけ ねぎ ごぼう	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	593 27.8 15.5 1.3	356 2.0
29	水	★	※しあわせ元気給食(H26福井) ごはん ぎゅうにゅう さばのセサミケチャップソースかけ ポイルキャベツ ふくいのめぐみじる	さば うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが しめじ はくさい ねぎ キャベツ	こめ こめこ でんぶん	ごま なたねあぶら なまクリーム	703 27.1 25.7 2.0	351 2.9
30	木	★	※しあわせ元気給食(H25丹南) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのうまに たまねぎとあげのみそ	ぶたにく きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こんにやく しめじ たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		701 24.9 24.5 2.2	334 2.3
31	金		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	しょうが たまねぎ うめ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	608 21.4 12.8 1.8	330 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。

しあわせ元気なふくいっ子を育てる
食育チャレンジ
～食べる力・食に関するマナーカ～

食器の正しい並べ方のイラストと、
はしの正しい持ち方ができている
イラストの番号に○をつけましょう。

食器の正しい並べ方のイラストは
どれでしょう。

はしの正しい持ち方のイラストは
どれでしょう。

① ② ③

① ② ③

① ② ③

① ② ③

④ 食器の正しい並べ方のイラストはどれでしょう。
⑤ 食器の正しい並べ方のイラストはどれでしょう。