

# 6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
よくかんでたべよう

越前市坂口校



日	曜日	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 (cal) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんすい (g) *たんすい (g)	*しよくん (g) *しょうとう (g) *りんご (g) *かぶ (g) *たまご (g) *てんぷら (g)
			けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	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			
3	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとひじきのうまに もやしとツナのごますあえ	とりにく こおりとうふ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	たけのこ にんじん もやし モロッコまめ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	610 25.5 13.9 92.5	1.2 357 2.3
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゃべつのうめあえ じゃがいもとえのきのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん うめほし えのきだけ ねぎ	こめ ふ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	630 26.5 17.5 89.0	2.1 317 2.1
5	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ キャベツとニラのスープ	もめんどろふ ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	656 25.2 21.6 86.4	2.3 349 2.1
6	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに ひじきサラダ	とりにく ちゅうあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たけのこ こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	687 23.6 18.6 103.2	2.1 332 2.2
7	金	ワールドカップこんだて(アルゼンチン) チョリパン ぎゅうにゅう ロクロ にぼし	ウイナー ぎゅうひきにく いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ ねぎ とうもろこし	パン さとう さつまいも	なたねあぶら	694 27.4 27.5 80.9	2.5 370 2.7
10	月	アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり あおなとあげのみそしる てづくりふりかけ	とりにく うすらたまご 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 たけのこ こまつな たまねぎ しょうが こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	635 28.2 16.3 91.0	2.7 387 3.1
11	火	歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため ふととうふのすましじる こうなごつくだに	ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ こうなご	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しめじ こまつな	こめ じゃがいも ふ	なたねあぶら	662 27.9 19.2 90.9	1.3 487 2.1
12	水	しあわせげんきゅうしよく (たんなん) ごはん ぎゅうにゅう さばのかばやしきゅうり うちまめじる きりほしだいこんとあおなのおかかあえ	さば うちまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きりほしだいこん こまつな にんじん りんご なましいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	696 26.8 21.2 94.9	2.4 337 2.8
13	木	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 ふくじんづけ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ ふくじんづけ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	695 21.8 20.5 103.1	3.1 297 2.2
14	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのトマトに はるさめひじきサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	こめ はるさめ じゃがいも	なたねあぶら	610 23.6 18.7 82.7	1.7 356 2.4
16	日	えんどうごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに たまねぎのみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	えんどうまめ きりほしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら なたねあぶら	609 24.1 14.7 93.0	2.3 405 2.9
18	火	ワールドカップこんだて(フランス) スープごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ ワインゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース セロリー トマト キャベツ きゅうり パインアップル	こめ じゃがいも	なたねあぶら バター オリーブオイル	634 19.6 17.5 96.8	1.5 279 1.9
19	水	えちぜんさんのトマトきゅうりをあじわうひ ごはん ぎゅうにゅう けんさんチキンカツ きゅうりのいりだいすあえ まいたけのみそしる ペにしきぶトマト	とりにく だいす うすあげ もめんどろふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり まいたけ たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら	645 24.2 21.8 84.9	1.8 335 2.3
20	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに あおなときりほしのいそかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし きりほしだいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	621 22.6 13.0 101.2	1.6 354 2.5
21	金	ワールドカップこんだて(イングランド) こめこいりパン ぎゅうにゅう フィッシュ&チップス ポイルキャベツ やさしいポタージュ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめこパン じゃがいも さとう こむぎこ	なたねあぶら	711 25.8 30.4 81.1	2.5 334 1.5
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため むぎとろめんのすましじる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ しょうが えのきだけ	こめ さとう でんぶん むぎとろめん	なたねあぶら	617 24.5 16.5 90.2	1.7 335 2.0
25	火	スタミナどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ にら ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	632 22.2 19.5 88.3	1.7 320 1.7
26	水	★ふくいのおいしさかなをあじわうきゅうしよく ごはん ぎゅうにゅう スズクフライのうめマヨソース ゆでアスパラ ふくいのあじわいみそしる かんじゅくうめゼリ	うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめほし とうもろこし きゅうり たまねぎ アスパラ キャベツ にんじん まいたけ こまつな	こめ ゼリー	なたねあぶら マヨネーズ	680 26.0 24.4 89.4	2.5 347 2.8
27	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 いなかじる あじつけのり	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	しょうが たいこん にんじん たまねぎ こまつな こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	615 25.4 15.3 90.8	2.2 367 2.6
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ ぶたじる こんぶつくだに	とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん たけのこ しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも		647 28.1 16.6 2.8	2.3 331 2.8

\*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。

## 食方チェック!

『かむ』ことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い。
- ・食べるのが遅すぎる。
- ・たべものを口からよくこぼす。
- ・かたいものが食べにくい。

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人も  
しれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べる  
ようにしましょう。よく噛めない人は、歯医者に相談してみましよう。



## 食中毒予防の3原則を守りましょう!



梅雨の時期は細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。抵抗力の弱いこどもや、高齢者のいる家庭ではとくに注意が必要です。予防3原則を実行しましょう!

「細菌をつけない」



十分な手洗いと台所の衛生に気を付けましよう。

「細菌を増やさない」



調理したものはすぐに食べるようにしましょう。

「細菌をやっつける」



生食はひかえ、中心までしっかり加熱して食べましよう。