

11月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
かんしやしてたべよう



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 からだのちやしととのえる	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 (cal) たんぱく質 (g) しじつ (g) たんすいけい (g) たんすいけい (g) たんすいけい (g) たんすいけい (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)
1	金		アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ちくわのしよくあげ ひじきのごしき ごもくみそしる	ちくわ たまご うすあげ きぬごしどうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう あおりのり	いとこんにやく にんじん はくさい いんげん ねぎ しめじ	673 29.0 20.8 88.9 2.0	383 3.2
5	火		ごはん ぎゅうにゅう きむちなべ だいこんのナムル みかん	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん キムチ はくさい もやし しらたき にら だいこん こまつな みかん	592 24.4 13.5 91.8 1.4	388 2.6
6	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなのおひたし	ぎゅうにく うすあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いたこんにやく モロッコまめ こまつな はくさい	619 22.9 14.3 97.6 1.6	358 2.5
7	木		ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルブロッコリー やさしいスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト	640 28.6 16.5 90.1 2.2	342 2.5
8	金		げんりょうレーズンパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ わかめとコーンのスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	レーズン にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ トウモロコシ にら	635 24.4 18.4 91.4 2.4	364 2.4
11	月		はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために かきたまじる てづくりふりかけ	ぶたにく うすあげ きなこ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	いとこんにやく にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ こまつな	632 28.5 19.3 84.2 1.4	418 2.6
12	火		ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのすのもの	うすらたまご ちゅうあげ ツナ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく だいこん さやいんげん しょうが きゅうり みかん	696 28.9 15.3 103.6 1.7	376 3.0
13	水		アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ いなかじる こうなごつくだに	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ はくさい ねぎ	642 31.2 15.3 91.7 2.0	516 3.3
14	木		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんスープ	きぬごしどうふ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん にら	658 24.7 23.1 84.0 2.2	421 3.0
15	金	★	ちじネットワークこんだて(島根県) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースからめ きりほしだいこんのめかふあえ しまねだしじる	とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう めかふ	ねぎ しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん しめじ こまつな	675 25.4 23.1 86.2 1.7	337 1.8
18	月		ほうれんそうときのこのカレーライス ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	とりひきにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ りんご キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり	682 22.9 20.8 98.1 2.0	300 2.1
19	火		ぶくいのおいしいのさかなを あじわうきゅうしよく けんさんプリのコロコロどんぶり ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる ラムネ	プリ みそ もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ なましいたけ ねぎ	711 27.8 22.7 95.7 2.5	404 2.3
20	水	★	だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう ひじきのごしきに きりほしだいこんのスープ おこめのムース	ぶたひきにく だいす ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん いたこんにやく トウモロコシ ほししいたけ ねぎ	664 25.7 21.2 89.3 2.0	433 2.5
21	木		ソースカツどん ぎゅうにゅう えだまめ とうふときのこのみそしる	ぶたにく たまご きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	671 26.5 31.2 68.2 3.5	370 2.0
22	金	★	はッピーこんだて げんりょうごめこパン ぎゅうにゅう けんちんカレーうどん かいそういりサラダ にぼし	とりにく うすあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ かいそう にぼし	にんじん ごぼう れんこん ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	604 27.6 20.9 72.8 3.2	418 2.2
25	月	★	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ キャベツのうめあえ ぶたじる みかん	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ きゅうり うめほし キャベツ にんじん にんにく はくさい いたこんにやく しょうが	674 19.5 21.0 99.2 2.1	300 2.1
26	火		ごはん ぎゅうにゅう さといものとりそぼろに はくさいのみそしる	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース はくさい だいこん ねぎ	618 23.0 15.1 94.2 2.2	369 2.7
27	水		こだいまいりごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふとみずなのすましじる	とりにく ちくわ ちゅうあげ こうやどうふ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ しめじ えのき みずな	612 29.1 14.2 89.2 1.6	355 2.6
28	木		ごはん ぎゅうにゅう うのはなのごもくに さつまじる	おから うすあげ とりひきにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが しめじ はくさい こまつな	632 24.2 17.7 91.2 1.7	347 2.5
29	金		ごはん ぎゅうにゅう メギスフライ キャベツときゅうりのうめあえ まいたけのみそしる	きす うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり うめ まいたけ たまねぎ こまつな	634 27.1 18.5 87.9 1.9	345 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。

食育チャレンジ!!

わしよく
和食にかかせない ごはんを たごう!



じぶん一人で ごはんを たくことは できますか?
ごはんの たきかたカードを、じゅんばんに ならべて みましよう。
また、おうちで ごはんを たいてみましよう。



ア 水を きまったぶんりょう
いれる。

イ 水をいれて、
やさしく
なであらいをし、
水をすてる。

ウ 水が だいたい
どうめいになるまで
ゆすぎ、水を
きる。

エ シャカシャカと 20回といで
水をいれ
水をすてる。
これを

オ はかった 米を
ボールに 入れる。

カ といたあと、
20分いじょうしてから、
すいはんきの
スイッチを入れる。

オ → □ → □ → □ → □ → □ → カ

ごはんを炊いたチェック

□

4 4 4 4 4 4 4

5分

お米のどこに どんな
えいようが あるのかな?

