12月 のよていこんだて

こんげつのもくひょう

ふゆを　けんこうに　すごそう

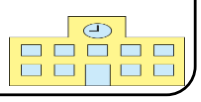
2019年12月
越前市坂口校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	けつえきやきんにくほねになるたべもの		からだのちょうしをととのえるたべもの		ねつやちからのもとになるたべもの		＊エネルギー(cal) ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ(g)	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	★	ふゆのカレーライス　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいそかあえ　つぼづけ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリンピース こまつな	しょうが　たまねぎ かぶ　だいこん　もやし りんご　にんにく きりぼしだいこん	こめ じゃがいも カレールゥ	なたねあぶら	658 20.5 16.6 103.8	318 2.3 2.7
3	火		※歯ッピーこんだて ごはん　ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきのカラフルサラダ　ヨーグルト	とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	しょうが　はくさい だいこん　しらたき しめじ　コーン	こめ　でんぷん さとう		621 25.5 14.2 94.8	463 2.3 2.0
4	水		ごはん　ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ きりぼしだいこんのごまいりに にらいりかきたまじる	いわし たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　にら	きりぼしだいこん はくさい	こめ　こむぎこ パンこ でんぷん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	659 25.5 21.6 86.3	364 2.7 1.5
5	木		ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに おあえ　てづくりふりかけ	たまご　とりにく こうやどうふ みそ　きなこ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ にぼし	にんじん グリンピース ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ はくさい　こんにゃく	こめ　さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	683 27.1 20.0 95.4	400 3.2 2.0
6	金	★	※歯ッピーこんだて セルフサンドイッチ　ぎゅうにゅう はくさいとベーコンのスープ　にぼし	ロースハム きぬごしどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり はくさい	パン じゃがいも	マヨネーズ	644 25.6 27.2 71.1	465 2.1 2.8
9	月	★	※アイアンこんだて ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ キャベツとニラのスープ	もめんどうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ　ニラ	こめ　さとう でんぷん	ごまあぶら	645 26.5 20.6 84.8	406 3.4 2.0
10	火		ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに きりぼしだいこんとあおなのごまあえ	とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな	たまねぎ　こんにゃく きりぼしだいこん	こめ　さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	632 21.9 14.7 100.6	366 2.5 1.4
11	水		※しあわせげんききゅうしょく（H26福井） ごはん　ぎゅうにゅう だいこんととりにくのしょうゆに ふくいのめぐみじる　みかん	とりにく うちまめ うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん　こんにゃく しょうが　はくさい みかん	こめ　さとう じゃがいも	なたねあぶら	640 25.9 14.6 99.7	391 3.0 2.2
12	木		ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい とうふとあおなのスープ	ぶたにく うずらたまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ　たけのこ ほししいたけ はくさい　しょうが もやし　にんにく	こめ　でんぷん	なたねあぶら ごま	635 25.7 19.4 86.4	382 2.4 1.7
13	金		ごはん　ぎゅうにゅう はくさいのチキンポトフ だいこんサラダ	とりにく　ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい きゅうり　いんげん だいこん	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	626 21.2 17.8 92.5	292 1.6 1.3
14	土		※ちじネットワークこんだて ごはん　ぎゅうにゅう ぐるに　とりやさいじる　みかん	ちゅうあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん　ごぼう こんにゃく　はくさい ほしいいたけ　みかん たまねぎ	こめ　さとう さといも	なたねあぶら	612 23.3 13.0 99.3	400 2.7 2.2
17	火		ごはん　ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが うすあげいりこまつなのごまあえ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが　たまねぎ いとこんにゃく はくさい	こめ　さとう じゃがいも	ごま	633 22.3 15.5 99.4	377 2.3 1.7
18	水	★	★☆クリスマスこんだて★☆ カレーごはんのクリームソースかけ ぎゅうにゅう　やさいスープ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ　しめじ とうもろこし はくさい	こめ ゼリー	なたねあぶら	616 19.4 18.0 91.3	306 1.4 0.6
19	木		※冬至（とうじ）こんだて ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ かぼちゃのいとこに だいこんのみそしる	とりにく あずき　ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ　ねぎ	だいこん　しょうが	こめ　さとう でんぷん	なたねあぶら	686 28.6 17.7 98.4	326 2.5 1.9
20	金		こめこいりパン　ぎゅうにゅう ジャーマンポテト とうふとコーンのスープ　にぼし	ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　にんにく とうもろこし	パン　こめこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	671 23.0 27.2 82.0	386 2.2 2.2
23	月		ごはん　ぎゅうにゅう あまえびのからあげ　きんぴら うちまめじる	あまえび さつまあげ うちまめ ちゅうあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう　はくさい いとこんにゃく しめじ	こめ　でんぷん さとう	なたねあぶら ごま	609 26.7 15.7 87.6	375 2.4 2.3

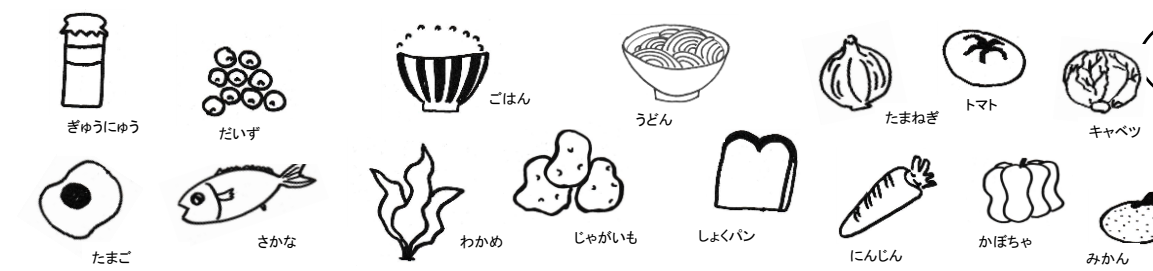
※こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

◇しょくいくチャレンジ◇ 2　食べる力・元気な体を作る力

つぎのたべものを、はたらきによって「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループにわけてみましょう。



- あかのグループのたべものを、あかのいろえんぴつで かこみましょう。
- きいろのグループのたべものを、きいろのいろえんぴつで かこみましょう。
- みどりのグループのたべものを、みどりのいろえんぴつで かこみましょう。



かにリュウくんからヒント♪
たべものは　からだのなかでどんなふうにはたらくかで、「あか」「きいろ」「みどり」の　3つのグループにわけられます。

【こたえ】
あかのグループ　さかな　だいず　ぎゅうにゅう　たまご　わかめ
きいろのグループ　ごはん　じゃがいも　うどん　しょくパン
みどりのグループ　トマト　にんじん　かぼちゃ　たまねぎ
ほうれんそう　キャベツ　みかん