

# 6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
よくんでたべよう

越前市 坂口校

日	曜日	おひる	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 (cal) たんぱくしつ (g) しんじつ (g) たんすい (g) かぶつ (g)	カルシウム (mg) たんぱく (mg) たんぱく (mg) たんぱく (mg) たんぱく (mg)			
1	月		かみかみこんだて えだまめわかめごはん きゅうにゅう きんぴら うちまめいりなかしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ ごまつな えだまめ こんにやく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	644 26.0 17.3 94.2	390 3.1 2.2	
2	火	★	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ごまつな しょうが えのきたけ ぶなしめじ	ごはん	なたねあぶら	616 26.8 17.1 85.6	404 2.5 1.8	
3	水		ごはん きゅうにゅう さけのしおやき きりほしだいこんのごまいりに けんちんじる	しろさけ ちゅうあげ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな きりほしだいこん ねぎ ほししいたけ だいこん こんにやく ごぼう	ごはん	ごま ごまあぶら	600 29.9 15.5 81.2	410 2.5 1.5	
4	木		ごはん きゅうにゅう コロック はるさめひじきサラダ ごもくみそしる	ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	きゅうり しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ はるさめ じゃがいも さとう	なたねあぶら オリーブあぶら グチャップ ウスターソース	671 26.1 18.8 97.1	352 2.1 2.3
5	金		ごはん きゅうにゅう ごもくにまめ ぶたじる	とりにく だいす ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん たけのこ しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごめ さとう じゃがいも		647 28.1 16.6 92.8	331 2.8 2.3	
8	月		ごはん きゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに ひじきサラダ	とりにく うすらたまご ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース	しょうが たけのこ きゅうり キャベツ こんにやく	ごめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	637 25.2 15.8 95.6	345 2.7 1.7
9	火		ごはん きゅうにゅう とりにくのれもんに ごまきやべつ とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン パセリ キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん てんぷん さとう	なたねあぶら ごま	699 26.9 24.9 88.0	333 2.0 2.2
10	水	★	たべきりうんどうこんだて ごはん きゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ モロっこまめ	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	なたねあぶら	637 25.4 16.5 93.7	356 2.2 2.6
11	木	★	だいすどひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり コーン キャベツ	ごはん じゃがいも	なたねあぶら カレールウ	696 21.2 20.9 102.9	323 2.3 2.9
12	金		コーヒーパン きゅうにゅう チキンポトフ きりほしだいこんとツナのサラダ	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	コーヒーパン さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	640 26.4 20.6 86.1	423 2.3 2.6
15	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとうすらのかおりため とうにゅうじる	ぶたにく とりにく うすらたまご もめんどうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ しろたき ねぎ しめじ	ごはん	なたねあぶら ごまあぶら	639 28.4 18.2 86.7	333 2.9 1.9
16	火		ごはん きゅうにゅう すきやきに あおなともやしのいそかあえ	ぎゅうにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにやく ねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも ごま	ごま	618 22.8 14.4 96.8	335 2.4 1.4
17	水		ごはん きゅうにゅう マーボーどうふ キャベツとにらのスープ	もめんどうふ ぶたひきにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ てんぷん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	655 25.2 21.6 86.2	348 2.1 2.2
18	木		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために いなかしる てつくりふりかけ	ぶたにく ちゅうあげ みそ きなこと にほし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ごまつな さやいんげん	こんにやく たけのこ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま	なたねあぶら ごま	604 24.2 15.1 90.5	396 2.6 2.2
19	金		えちぜんしさんのトマト・きゅうり・ごまつなを あじわうひ(コウのごぜん) メキシカンライス きゅうにゅう コウノトリサラダ フルーツゼリー	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース ごまつな	にんにく たまねぎ セロリー レモン キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ さとう セリー	なたねあぶら オリーブあぶら ルウ	690 23.1 22.3 96.7	304 1.9 1.4
22	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため とうふのスープ	ぶたにく みそ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	ごはん さとう てんぷん はるさめ	なたねあぶら	627 23.5 18.6 87.8	315 1.8 1.3
23	火		アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツとツナのごますあえ	とりにく 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 ごまつな	こんにやく だいこん しょうが キャベツ	ごはん	ごま なたねあぶら	610 27.2 16.6 85.2	418 3.2 1.8
24	水		ちじネットワークこんだて(みやざきけん) みやざきのカラフルぎゅうどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる フルーツゼリー	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン	にんにく しょうが ほししいたけ ちゆし たまねぎ きりほしだいこん	ごめ じゃがいも さとう ゼリー	ごまあぶら	681 24.1 16.9 105.6	345 2.4 2.1
25	木		ごはん きゅうにゅう ハマチミンチのカレーフライ キャベツのうめあえ むぎとろめんのすましじる	はまち うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめほし たまねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ パンこ むぎとろめん	なたねあぶら カレーこ	694 26.7 23.7 90.5	318 2.0 1.6
26	金		歯っぴーこんだて ごめこいりパン きゅうにゅう チキンとキャベツのトマトに カラフルサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	ごめこいりパン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブあぶら	657 27.9 22.1 85.2	418 2.4 2.2
29	月		ごはん きゅうにゅう あけのとりそぼろに えのきとごまつなのみそしる	ちゅうあげ とりにく きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ごまつな	しょうが だいこん こんにやく えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう てんぷん ごま	なたねあぶら	633 27.2 18.3 86.8	410 3.1 2.2
30	火		たべきりうんどうこんだて ごはん きゅうにゅう チキンカツ ゆでやさい ふくいのめぐみじる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ まいたけ だいこん	ごはん	なたねあぶら マヨネーズ	688 27.6 20.2 91.5	398 2.7 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。

★みずでぬらしたてに せっけんをよくあわたてて あるいはじめましょう!★みずでせっけんをおとしたら

しあげは、せいけつなハンカチやタオルで、ふきましょう!

**食育チャレンジ**  
食べる力・元気な体を作る  
てのただしあらいかた

「てあらいのじゅんぱんカード」をみて、ただしあらいのしかたを れんしゅうしましょう。おぼえたら、きゅうしよのまえのてあらいチャレンジに ちょうせんしましょう。



- ① てのひらをよくこする
- ② てのこもよくこする
- ③ ゆびさき・つめのあいだをこする
- ④ ゆびのあいだをあらう
- ⑤ おやゆびのつけねをねじってあらう
- ⑥ てくびもわすれずあらう



かにリュウくんから..  
てをあらうときは、せっけんをつかきましょう。  
せっけんをつかうと、みずだけでなく、てにのこったばいきんの  
かすもへっていきます。  
せっけんはよ〜くあわたててつかうといいよ。ゆびさきやつめ、  
ゆびのあいだ、てくびはあらいのこしがおいしいので とくに  
ちゅういしてあらいましょう。

