

10月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
すききらいについて かんがえよう

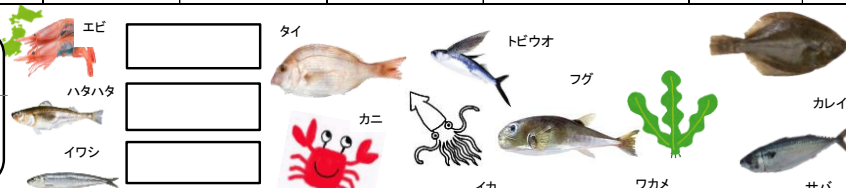
越前市坂口校

| 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 (cal) | カルシウム (mg) | |
|----|----|------|--|--|-------------------------------|--|---|------------------------------|-------------------|
| 1 | 木 | | おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう いもに おつきみじる | とりにく うすらたまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ えのきたけ ねぎ | 620 22.6 12.0 102.4 | 312 2.1 1.7 | |
| 2 | 金 | ★ | げんりようパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ミックススープ にぼし | ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ わかめ にぼし | にんじん ピーマン トマトかん | 642 27.5 22.3 78.8 | 398 2.5 3.2 | |
| 5 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら たまねぎのみそじる | ぎゅうにく ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | 656 23.2 19.8 93.8 | 365 2.8 2.1 | |
| 6 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあますからめ とうふとおおなのスープ | とりにく ベーコン もめんどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン こまつな | 671 23.1 18.8 99.0 | 314 1.9 1.9 | |
| 7 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりほしだいこんのりすあえ | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう のり | にんじん グリーンピース こまつな | 606 22.5 11.5 100.7 | 334 2.3 1.5 | |
| 8 | 木 | | 歯(は)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそじる こうなこづくだに | とりにく だいす ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう こうなこづくだに | にんじん さやいんげん こまつな | 635 28.5 15.2 93.7 | 426 3.5 2.2 | |
| 9 | 金 | ★ | あきのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト | にんじん グリーンピース | しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご みかん ハインアップル もも | 710 20.7 17.2 114.6 | 340 2.1 2.3 |
| 12 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそじる あじつけのり | ぶたにく うすあげ みそ | ぎゅうにゅう あじつけのり | にんじん さやいんげん | しょうが だいこん こんにやく ほうさい しめじ ねぎ | 629 25.6 17.0 90.4 | 348 2.2 2.3 |
| 13 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう とりにくとごんさいのもの きりほしだいこんとツナのこますあえ | とりにく ちゅうあげ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | こんにやく ごぼう たけのこ ほししいたけ きゅうり きりほしだいこん | 640 26.1 14.5 98.1 | 363 2.1 1.1 |
| 14 | 水 | | だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふのすましじる | だいす ちゅうあげ とりにく きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやいんげん | こんにやく ほししいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ | 631 28.3 14.8 93.8 | 378 2.8 2.0 |
| 15 | 木 | | ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきのごしよくに ぶたじる | さけ うすあげ ぶたにく もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん | ホールコーン しょうが ほうさい こんにやく ねぎ | 609 30.5 15.1 84.4 | 351 2.1 2.6 |
| 16 | 金 | ★ | こめこいりパン ぎゅうにゅう スイートポテトサラダ わかめとコーンのスープ にぼし | ロースハム ベーコン わかめ きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ にぼし | にんじん | きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ | 683 22.9 28.3 82.2 | 385 2.1 3.1 |
| 17 | 土 | | 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 てつくりふりかけ | ぶたにく うすあげ たまご もめんどうふ きなこ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし | にんじん さやいんげん こまつな | こんにやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ | 631 28.4 19.3 83.9 | 412 2.6 1.3 |
| 20 | 火 | ★ | たべきりうんどうこんだて① ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ(マヨ) | ぶたにく あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | たまねぎ だいこん しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり | 702 24.4 21.8 99.1 | 324 2.2 1.2 |
| 21 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため ごもくスープ ヨーグルト | ぶたにく ベーコン もめんどうふ | ぎゅうにゅう ヨーグルト | こまつな にんじん ピーマン にら | しょうが にんにく たまねぎ キムチ ほうさい ちやし しめじ | 677 27.4 19.2 95.2 | 410 2.0 1.8 |
| 22 | 木 | | アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう いわしのこつみあげ ほうさいとおおなのおかかあえ うちまめじる | いわし かつおぶし うちまめ ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう あおのり | ほうれんそう にんじん | しょうが にんにく ほうさい しめじ だいこん ねぎ | 666 30.2 19.8 88.0 | 383 3.5 2.0 |
| 23 | 金 | | えちぜんやさいの あんかけどん ぎゅうにゅう きつかけ フルーツゼリー | ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しょうが にんにく きくらげ たまねぎ ほうさい きゅうり きくのはな ねぎ | 627 24.4 16.6 92.3 | 367 2.5 1.3 |
| 26 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのこまあえ だいこんのみそじる | ぶたにく ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ だいこん | 647 27.7 20.1 85.5 | 359 2.5 2.1 |
| 27 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう ふくいのあげのたまごとしに もやしとわかめのすのもの | たまご ちゅうあげ ちりめんじゃこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやいんげん | たけのこ こんにやく ほししいたけ たまねぎ ちやし きゅうり | 613 22.6 15.7 92.6 | 361 2.3 2.0 |
| 28 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう 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 きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ しめじ ねぎ | 606 26.2 17.2 83.5 | 346 2.1 1.5 |
| 29 | 木 | | しあわせげんきぎゅうしよく(ふくいし) ごはん ぎゅうにゅう さばのアップルシソ もやしのゆかりあえ トマトとたまごのあじわいスープ | さば たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん トマトかん こまつな | しょうが りんご ちやし ゆかり たまねぎ キャベツ | 655 25.3 21.9 84.1 | 292 2.1 1.5 |
| 30 | 金 | ★ | たべきりうんどうこんだて② チキンピラフ ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ パンブキンポタージュ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん えだまめ さやいんげん かぼちゃ | たまねぎ | 671 22.3 23.8 88.8 | 321 1.7 0.7 |

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。

チャレンジ 1 作る力・栽培する
みぢかなさかなの名まえ

きゅうしよくでは、ふくいのでれるさかながたくさんつかわれています。
あなたが知っているさかなの名まえを、3つ かきましよう。



魚のイラストと名前が並べられています。空欄にあなたが知っている魚の名前を記入してください。