

11がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう
かんしゃして たべよう

越前市 坂口校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいゆぶつ (g)	*カルシウム (mg) *でつ (mg) *しょう (g) *しょう (g) *しょう (g)
				1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん		
2	月		ごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	なましいたけ キムチ はくさい もやし しめじ	こめ ほろさめ さとう	ごま ごまあぶら	602 24.8 15.7 87.8	392 2.8 1.5
4	水		あきのきのこごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふとたまねぎのみそしる	とりにく さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース さやいんげん ねぎ	えのきたけ しめじ まいたけ こんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		600 24.4 12.0 95.4	330 2.4 3.4
5	木		★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ぶとしめじのすましじる こうなごつくだに	 ぶたにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう たけのこ いとこんにやく にんにく しめじ	こめ じゃがいも さとう ふ	なたねあぶら ごま	643 26.5 16.7 93.4	508 2.2 1.7
6	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくししめじとうふみ キャベツとこまつなごまあえ うちまめいりいなかじる	とりにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ だいこん はくさい	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	702 27.5 24.6 88.7	381 3.0 2.2
9	月		ごはん ぎゅうにゅう あげのこもくちゅうかに もやしとわかめのあますあえ ふりかけ (さけ)	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	626 22.7 19.0 87.6	370 2.5 1.2
10	火		★は(歯)っぴーこんだて さかなでんぶのさんしょくとんぶり ぎゅうにゅう さといものいなかじる ヨーグルト	 ツナ たまご はんぺん みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし はくさい こんにやく	こめ さといも さとう	なたねあぶら	619 30.0 13.9 90.0	421 2.7 3.0
11	水		ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツのうめかかあえ あじつかけのり	とりにく たまご こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース	たけのこ きゅうり こんにやく うめほし ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	648 26.1 18.0 91.4	340 2.5 1.8
12	木		★アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそしる こんぶつつくだに	 とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつつくだに	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん こんにやく ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		630 27.4 15.1 93.7	394 3.5 2.4
13	金		こめこいりパン ぎゅうにゅう ポテトサラダ はくさいとベーコンのスープ にぼし	ハム ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	こめこいりパン じゃがいも	マヨネーズ	666 23.4 28.5 77.1	386 2.1 3.0
16	月		★けんさんブランドきゅうしょく(さわら) ごはん ぎゅうにゅう コロコロさわらのごまからめ もやしのゆかりあえ あきのかきたまじる	 さわら たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん ねぎ	もやし しょうが えのきたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	なたねあぶら	676 29.9 20.8 88.1	326 2.3 1.4
17	火		このはどん ぎゅうにゅう きのこのすましじる セレクトデザート	とりにく たまご かまぼこ うすあげ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ でんぶん ふ ゼリー		640 29.6 19.0 84.7	368 2.6 2.0
18	水		ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも ふ	ごま	602 23.5 11.6 98.9	347 2.4 1.6
19	木		あぶらあげごはん ぎゅうにゅう うちまめいりなます さといもとかぶのかすじる	ちゅうあげ うちまめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ねぎ	ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい かぶ	こめ さとう さといも		596 22.7 14.7 89.1	358 2.7 2.6
20	金		★ふくいのおいしい わかさぎゅうをたべるきゅうしょく ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅういりコロッケ キャベツのおかかあえ やさしいカレースープ フルーツゼリー	 ぎゅうひきにく とりにく ウィンナー だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく まいたけ	こめ ゼリー じゃがいも ごむぎこ パンこ	なたねあぶら	718 23.3 23.7 100.4	293 2.3 0.9
24	火		★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに あおなとあげのみそしる みかん	 ぶたにく 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	だいこん こんにやく しょうが たまねぎ みかん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	631 25.8 14.6 97.7	401 2.9 2.2
25	水		★アイアン・は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそおでん あおなのいそかあえ とろろこんぶ	 うすらたまご ちゅうあげ とろろこんにゃく ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん しょうが はくさい	こめ さといも さとう	なたねあぶら	630 25.3 17.4 89.4	4.06 3.5 1.8
26	木		★けんさんブランドきゅうしょく(マダイ) ごはん ぎゅうにゅう マダイフライ ポイルキャベツ のっぺいじる つぼつけ	 まだい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ キャベツ つぼつけ	こめ パンこ ごむぎこ さとう さといも でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	675 26.7 21.0 92.2	328 1.8 1.3
27	金		★は(歯)っぴーこんだて げんりょうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ ごもくスープ アーモンドフィッシュ	 ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし エリンギ	パン スパゲッティ	オリーブあぶら ごま アーモンド	644 26.8 24.5 76.9	404 2.4 2.4
30	月		★けんさんブランドきゅうしょく (わかさぎゅう) ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうのやきにく きりほしだいこんのサラダ さといものみそしる	 ぎゅうにゅう もめんどうふ 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 りんご きりほしだいこん きゅうり はくさい とうもろこし かぶ	こめ さとう さといも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	649 25.3 19.8 88.4	341 2.7 1.8

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。

チャレンジ 9 たべるから かんしゃするここ かんしゃするところ

がっこうのとしょつや、ちかくのとしょかんについて、いろいろな たべものについてのほんを、よんでみましょう。

『かこさとし からだの本2 たべものたび』
作 かこさとし 童心社

かこさとし からだの本2 たべものたび



いただきます!



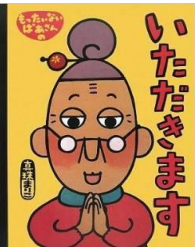
『いただきます!』
作 二宮由紀子
解放出版社

『いのちをいただく』
作 内田美智子
講談社

いただきます



いただきます



『いただきます!』
作 真珠まりこ
講談社

