

4月予定献立表



こんげつのもくひょう
きゅうしょくのやくそくをまもろう

越前市武生東小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	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 (kcal) *たんぱく質 (g) *たんすいかぶつ (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *しょうじょたんぱく質 (g)			
9	火	★	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら	691 23 20.1 101.7	296 2.2 2.4	
10	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそしる	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	600 25.6 13.5 88.3	366 2.6 2.8	
11	木		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくナムル	もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	こめ でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	659 27.6 20.9 85.5	386 2.8 1.7	
12	金		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに きりぼしだいこんのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンツアイ にんにく こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	658 24.9 21.9 86.4	403 2.7 1.6
15	月	★	※にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて チキンライス ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ おいおいゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ ぶなしめじ	こめ こめ おいおいゼリー	なたねあぶら	598 19.4 14.9 87	278 1.5 1.4
16	火		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなのごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし いんげん きりぼしだいこん いとこんにやく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	600 20.6 12.4 99	346 2.4 1.2	
17	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのしょうがじょうゆあえ あおなとうふのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん	なたねあぶら	678 26.1 23.7 86.5	316 2.1 1.9
18	木		ごはん ぎゅうにゅう きりぼしとじゃがいものうまに あおなともやしのおかかあえ	ぶたにく やきちくわ ちゅうあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ もやし いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう		607 23.2 13.4 95.6	366 2.6 1.1
19	金	★	げんりょうこめこいりパン ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ コンスープにぼし	ぶたひきにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン トマトかん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ クリームコーン ホールコーン	こめこいりパン スパゲッティ こむぎこ	なたねあぶら	599 23.7 18.8 80.1	362 2.1 2.3
22	月		ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそいため はるさめのスープ	ぶたにく みそ ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぷん	なたねあぶら	637 23.9 19.4 88.4	334 1.9 1.8
23	火		ごはん 牛乳 はるやさいのうまに キャベツのごまあえ	とりにく ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ なましいたけ いんげん キャベツ もやし いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	619 24.3 14.2 95.8	382 2.7 1.2
24	水		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに いなかじる ふりかけ	だいず とりにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ふりかけ	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも		633 28.3 17.2 89.1	412 3.4 1.9
25	木		※はッピーしあわせげんききゅうしょく あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる	とりにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ しらたき	こめ さとう	ごま ごまあぶら	640 26.5 19 87.8	440 3 1.5
26	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのにももの あおなのりずあえ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし いんげん いたこんにやく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	599 22.7 14.1 92.9	302 2.1 1.5
29	月		しょうわのひ								
30	火		ごはん ぎゅうにゅう うのはなのごもくに とんじる	おから とりにく うすあげ ぶたにく みそ もめんどうふ	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 はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	625 26 18.4 85.3	348 2.4 1.6

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★

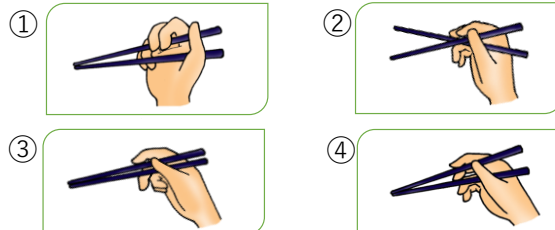
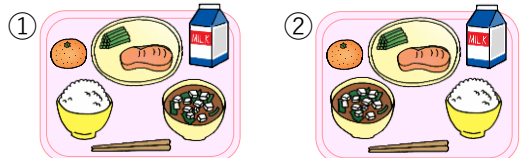
食事のマナーカチ



第2問 はしの正しいもちかたの絵はどれでしょう



第1問 食器の正しいならべかたの絵はどちらでしょう



うまのはしと下のはしの
あいだに、なかゆびが
入ったもち方をすると、
はしを上手に動かせるよ



正しいならべかたの絵は
どちらでしょう
①