



のよていこんだて

こんげつのもくひょう
すきらいをししないでたべよう

H30年12月
越前市味真野小学校



| 日 | 曜日 | ふきとり | こんだてめい | あかのたべもの | | みどりのたべもの | | きいろのたべもの | | *エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいかぶつ (g) *しょうめん *しょうりょう (g) | *カルシウム (mg) *てつ (mg) |
|----|----|------|---|---|----------------|---|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|-------------------------|
| | | | | けつえきやきんにく、ほねになる | ぎゅうにゅう | からだのちようしをとのえる | ねつやちからのもとなる | | | | |
| 3 | 月 | | セルフおにぎり ぎゅうにゅう やきのり あごだしのすましじる | とりにく さけ きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう やきのり | にんじん たまねぎ ぶなしめじ たけ のこ こまつな うめぼし | こめ | | 553 29.9 12.4 82.8 2.6 | 296 1.9 | |
| 4 | 火 | | コッペパン ぎゅうにゅう ふくいポークのこしのルビーいため ポイルやさい コーンスープ | ぶたにく たまご きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう にぼし | にんにく たまねぎ こしのルビー キャベツ にんじん ブロッコリー クリームコーン とうもろこし ねぎ トマト | パン | | 681 28.7 26.4 41.0 2.4 | 383 2.5 | |
| 5 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう うすあげいりごまあえ チキンのばいにくあげ わかめのみそじる | とりにく うすあげ きぬごしどうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | はくさい にんじん たまねぎ えのき たけ ねぎ うめぼし | こめ でんぶん さとう | なたねあぶら ごま | 694 30.3 22.2 90.3 2.5 | 429 2.8 | |
| 6 | 木 | | くろまいごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふとみずなのすましじる | とりにく あげ ちくわ こおりどうふ きぬごしどうふ やきふ | ぎゅうにゅう | にんじん たけのこ いたこんにゃく ほししいたけ ほんしめじ みずかけな えのきだけ | こめ くろまい じゃがいも さとう | | 644 30.1 14.5 96.7 1.8 | 367 2.8 | |
| 7 | 金 | | あぶらあげごはん ぎゅうにゅう あおえ かすじる | あげ とりにく もめんどうふ みそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ほししいたけ ごぼう グリーンピース ほうれんそう はくさい い だいこん ねぎ こんにゃく ほ んしめじ | こめ さとう さけかす | ごま | 577 22.5 13.7 91.5 2.6 | 386 2.7 | |
| 10 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ きんぴら | とりひきにく みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう | しょうが はくさい だいこん にんじ ん しめじ ねぎ ごぼう いとこんにゃく たけのこ | こめ でんぶん さとう | なたねあぶら ごま ごまあぶら | 606 24.7 14.4 90.6 2.2 | 341 2.3 | |
| 11 | 火 | ★ | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソースに ポイルキャベツ ベーコンとじゃがいものスープ | とりにく ベーコン きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな | こめ でんぶん さとう じゃがいも | なたねあぶら ごまあぶら | 636 23.7 16.3 94.7 1.8 | 293 1.4 | |
| 12 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう こにしめ けんちんみそじる | とりにく さつまあげ もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こんにゃく ほししいたけ はくさい ごぼう ねぎ しめじ | こめ さとう じゃがいも | なたねあぶら | 581 25.3 11.6 91.8 2.3 | 331 2.1 | |
| 13 | 木 | | ※しあわせ元気給食 (H25奥越) しょうゆカツどん ぎゅうにゅう だいこんのみそじる | ぶたにく たまご きぬごしどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ だいこん しめじ ねぎ | こめ さとう こむぎこ パンこ | なたねあぶら | 678 26.8 21.2 91.9 2.8 | 306 2.1 | |
| 14 | 金 | | ごはん ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの しらあえ | いか ちゅうあげ もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん ほうれんそう はくさい みかん だいこん | こめ さとう | なたねあぶら ごま | 646 25.2 14.4 102.4 1.7 | 394 2.9 | |
| 17 | 月 | ★ | ※菌ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんのナムル | 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 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん こまつな | こめ さとう でんぶん | なたねあぶら ごまあぶら | 652 27.4 20.4 85.4 1.9 | 424 3.0 | |
| 18 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのうめあえ のっぺいじる | さば みそ とりにく もめんどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが はくさい うめぼ し だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ | こめ さとう さといも でんぶん | ごまあぶら | 640 29.8 17.3 87.1 2.3 | 345 2.4 | |
| 19 | 水 | ★ | ※とうじこんだて ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かぼちゃのいとこに たまねぎとえのきのすましじる | ちくわ たまご あすき きぬごしどうふ | ぎゅうにゅう あおのり | かぼちゃ えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ | こめ さとう こむぎこ | なたねあぶら | 651 23.7 15.1 102.9 1.9 | 299 2.8 | |
| 20 | 木 | ★ | げんりょうパン ぎゅうにゅう けんちんカレーうどん きりほしだいこんとハムのサラダ にぼし | ぶたにく うすあげ ローズハム | ぎゅうにゅう にぼし | ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり | パン うどん カレールー | ごま マヨネーズ | 613 24.4 26.5 66.1 2.9 | 399 2.4 | |
| 21 | 金 | | ※クリスマスこんだて チキンピラフ ぎゅうにゅう はくさいのポトフ ケーキ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ はくさい エリンギ グリーンピース | こめ じゃがいも ケーキ | なたねあぶら バター | 679 25.0 20.4 95.4 1.5 | 385 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。

冬休みの食生活 ポイント①



早寝・早起・朝ごはんをしっかり!

あさ 朝ごはんは、1日を元気に過ごすた
めには、大切な食事です。
がっこう やす あさねぼう
学校が休みだと、夜更かし・朝寝坊
になりがちです。規則正しい生活で、
有意義な1日をスタートさせましょう。

冬休みの食生活 ポイント②



バランスのよい食事をしよう!

きゅうりょく 給食がないと、好きなものだけ食
べていませんか? 赤・黄・緑の食
物を組み合わせて偏らずいろいろな
ものを食べ、健康な体作りをころが
けましょう!

冬休みの食生活 ポイント③



間食・夜食の食べすぎ注意!

テレビを見たり、ゲームばかりし
ていると、ついついお菓子に手が
のびてしまいます。砂糖や脂肪
の多いおやつは、健康をゆるが
す肥満などの生活習慣病を引き
起こす原因に。
ほどほどにしましょう。

給食週間 (12月3日~7日)

今年の給食週間のテーマは、「福井の宝でしあわせ元
気メニュー」です。福井県のおいしい食材が、たくさん登場
します。福井のおいしい物を食べて、かぜに負けない元
気な体をつくりましょう。

また、「先生だれかな給食」や、「クラス対抗豆つまみ大
会」、給食委員会によるクイズラリーなど、楽しい企画も計
画しています。12月4日には、感謝集會も開かれ、普段
お世話になっている、調理員さんや事務員さんに手作りカ
レンダーをプレゼントする予定です。たくさんの方にお世
話になっている給食です。感謝して食べるようにしましょう。

