

10月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
しょくじのマナーにきをつけよう

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		*エセルギー (cal) *たんぱく質 (g) *炭水化物 (g) *しじみ (g) *たんすいかつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *ビタミンB1 (mg) *たんすいかつ (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる					
1	木	★	コーヒーパン ぎゅうにゅう キャベツのチキンポトフ きりほしたいこんとツナのマヨサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きりほしたいこん	コーヒーパン じゃがいも	なたねあぶら ごま マヨネーズ	676 26.3 24.2 86.1	415 2.3 2.0
2	金		おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう コロック ポイルキャベツ 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	たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ	ごめ さとう もち コロック		620 22.6 12.0 102.4	312 2.1 1.7
5	月	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため 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 ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ だいこん	ごめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	647 27.7 20.1 85.5	359 2.5 2.1
6	火		ごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふのすましじる こんぶのつくだに	ちゅうあげ とりにく きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん さやいんげん	こんにやく ほししいたけ ねぎ しめじ	ごめ ふ じゃがいも さとう		631 28.3 14.8 93.8	378 2.8 2.0
7	水		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 さばのたっただけ もやしのゆかりあえ むらくもスープ	さば きぬどうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし ゆかり ねぎ	ごめ ごめこ	なたねあぶら	655 25.3 21.9 84.1	292 2.1 1.5
8	木	★	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	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はくさい もやし しめじ ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	677 27.4 19.2 95.2	410 2.0 1.8
9	金		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりほしたいこんのりすあえ	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	たまねぎ こんにやく きりほしたいこん もやし	ごめ さとう じゃがいも		606 22.5 11.5 100.7	334 2.3 1.5
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	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん こんにやく はくさい しめじ ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	629 25.6 17.0 90.4	348 2.2 2.3
13	火	★	あきのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	とりにく	ぎゅうにゅう	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 パインアップル もも みかん	ごめ さつまいも じゃがいも カレーパウ	なたねあぶら	710 20.7 17.2 114.6	340 2.1 2.3
14	水		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	こんにやく しめじ ごぼう だけのこ	ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	656 23.2 19.8 93.8	365 2.8 2.1
15	木	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ミックススープ	ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	パン さとう スパゲティ	なたねあぶら ごま	642 27.5 22.3 78.8	398 2.5 3.2
16	金		ごはん ぎゅうにゅう ふくいのみそたまごとしに もやしわかめのすのもの	たまご ちゅうあげ	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 もやし きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	613 22.6 15.7 92.6	361 2.3 2.0
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 うすあげ	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	ごめ じゃがいも カレーパウ マカロニ	マヨネーズ	702 24.4 21.8 99.1	324 2.2 1.2
21	水		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごまキャベツ あげとわかめのみそじる	ちくわ ちゅうあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ ほししいたけ	ごめ でんぷん こむぎこ	なたねあぶら ごま	679 26.9 23.6 85.9	361 2.4 2.4
22	木		糖 (は)っピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ じゃがいものみそじる	とりにく だいす うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ こんにやく ほししいた け	ごめ さとう じゃがいも		635 28.5 15.2 93.7	426 3.5 2.2
23	金		ごはん ぎゅうにゅう ひじきのこしよくに ぶたじる シューアイス	うすあげ ぶたにく もめんどうふ みそ とりにく	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 はくさい こんにやく ねぎ	ごめ さとう じゃがいも シューアイス		609 30.5 15.1 84.4	351 2.1 2.6
26	月	★	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 きぬこしどうふ	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 えのきだけ しめじ ねぎ	ごめ	なたねあぶら	606 26.2 17.2 83.5	346 2.1 1.5
27	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの もやしとツナのごますあえ	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 もやし きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	640 26.1 14.5 98.1	363 2.1 1.1
28	水		えちぜんやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう きっかじる とうにゅうプリン 市制施行15周年記念 えちぜんしきねらんチ ごぜん	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご きぬこしどうふ とうにゅうプリン	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 はくさい きゅうり きくのはな ねぎ	ごめ さとう でんぷん	なたねあぶら	627 24.4 16.6 92.3	367 2.5 1.3
29	木	★	ごめこいりパン 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	ローズハム ベーコン きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	ごめこいりパン さつまいも じゃがいも	マヨネーズ	683 22.9 28.3 82.2	385 2.1 3.1
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 カップむしハンバーグ やさしいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ キャベツ	ごめ パンこ	なたねあぶら バター	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

きゅうしよくでは、ふくいであ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 かきましょう。

※おきなご(サバ)は、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ
と、おきなごのサバ