11がつの　よていこんだて

こんげつのもくひょう
すききらいをしないでたべよう

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 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（cal） ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ（g）	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう(g)
2	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 もやしのごまあえ　あきのかきたまじる	さわら たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし　しょうが えのきだけ	こめ でんぷん さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	676 29.9 20.8 88.1	326 2.3 1.4
4	水		ごはん　ぎゅうにゅう すきやきふうに　はくさいのおかかあえ	ぎゅうにく こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい いとこんにゃく	こめ さとう じゃがいも ふ		602 23.5 11.6 98.9	347 2.4 1.6
5	木		あぶらあげごはん　ぎゅうにゅう うちまめいりなます　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 じゃがいも		596 22.7 14.7 89.1	358 2.7 2.6
6	金	★	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　あじつけのり	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	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 はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	602 24.8 15.7 87.8	392 2.8 1.5
9	月		★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 ふとしめじのすましじる	ぶたにく きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう　たけのこ いとこんにゃく 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
10	火		ごはん　ぎゅうにゅう おやこに キャベツのうめあえ	とりにく たまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たけのこ　きゅうり こんにゃく　うめぼし 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
11	水	★	★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	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 こんにゃく しょうが　たまねぎ	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
12	木	★	★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　にぼしとあおのりのごまからめ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	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	なたねあぶら ごま	644 26.8 24.5 76.9	404 2.4 2.4
13	金		ごはん　ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに　もやしとわかめのあますあえ	ちゅうあげ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンツァイ 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 でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	626 22.7 19.0 87.6	370 2.5 1.2
16	月		ごはん　ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため やさいスープ	ぶたにく ベーコン きぬどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ にんにく　しょうが ねぎ　キャベツ	こめ じゃがいも	ごま	630 27.4 16.0 90.2	378 3.2 2.4
17	火	★	★は（歯）っぴーこんだて ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとこんにゃくのみそに はくさいとうすあげのごまあえ　つぼづけ	とりにく 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	こんにゃく だいこん　しょうが はくさい　つぼづけ	こめ	ごま なたねあぶら	607 25.5 16.2 86.6	419 3.1 2.3
18	水		★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 きりぼしだいこんのサラダ　さといものみそしる	ぎゅうにく 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 きりぼしだいこん 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
19	木		★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　キャベツのゆかりあえ やさいのカレースープ　フルーツゼリー	ぎゅうひきにく とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	ゆかり　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 こむぎこ パンこ	なたねあぶら	718 23.3 23.7 100.4	293 2.3 0.9
20	金		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 とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん グリンピース さやいんげん ねぎ	えのきだけ しめじ　まいたけ こんにゃく 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
24	火		★は（歯）っぴーこんだて にしょくどんぶり　ぎゅうにゅう じゃがいものいなかじる　ヨーグルト	とりにく 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 グリンピース	しょうが　もやし はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	619 30.0 13.9 90.0	421 2.7 3.0
25	水		★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　ひじきのごしきに のっぺいじる	まだい うすあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	とうもろこし だいこん　ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ　パンこ こむぎこ さとう さといも でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	675 26.7 21.0 92.2	328 1.8 1.3
26	木		★は（歯）っぴーこんだて こめこいりパン　ぎゅうにゅう チキンポトフ カラフルサラダ　にぼし	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さやいんげん	はくさい　きゅうり たまねぎ　キャベツ とうもろこし	こめこいりパン じゃがいも	なたねあぶら	647 27.3 21.7 84.4	413 2.5 2.2
27	金		ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ　キャベツとこまつなのごまあえ 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	キャベツ だいこん　はくさい	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	702 27.5 24.6 88.7	381 3.0 2.2
30	月		このはどん　ぎゅうにゅう きのこのすましじる　みずようかん	とりにく　たまご かまぼこ うすあげ きぬこしどうふ	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 えのきだけ	こめ でんぷん ふ みずようかん		640 29.6 19.0 84.7	368 2.6 2.0

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 たべるちから かんしゃするここ　かんしゃするこころ

がっこうのとしょしつや、ちかくのとしょかんにいって、
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たべもののたび』
作　かこさとし　童心社

『いただきまーす』
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』
作　真珠まりこ
講談社