

# 4がつの よていこんだて

今月の目標

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)	*カルシウム (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちよしをとのえる		ねつやちからのもとなる			
8	火	★	ポークカレーライス きゅうにゅう キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	614 20.4 18.6 100.1	286 2.0 2.5
9	水	★	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボー豆腐 じゃがいもとおおなのスープ	もめん豆腐 ぶたにく テンメシジャン みそ パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	606 23.9 20.6 87.3	364 2.8 1.7
10	木		むぎいりごはん きゅうにゅう うのはなのごもくに ぶたじる	おから とりにく うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ねぎ ごぼう しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	585 25.5 17.6 87.4	317 2.1 1.6
11	金		ごもくちゅうかどん きゅうにゅう わかめともやしのスープ	ちゅうあげ ぶたにく パーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいのこ もやし ほししいたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	589 23.1 18.9 86.1	352 2.1 1.4
14	月		とりそぼろのにしょくどんぶり きゅうにゅう あげのみそしる	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	553 23.4 15.5 85.1	340 2.3 2.2
15	火		ごはん きゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの とうふとわかめのスープ	ぶたにく パーコン きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	583 20.8 17.5 91.8	311 1.9 1.3
16	水	★	*にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて チキンライス きゅうにゅう やさいのスープ りんごゼリー	とりにく パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	586 21.7 18.6 89.1	287 1.3 1.1
17	木		ごはん きゅうにゅう コロッケ もやしのしょうがじょうゆあえ とりときのこのすましじる	とりにく きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	こめ コロッケ	なたねあぶら	607 21.2 18.7 92.7	304 1.8 1.6
18	金	★	げんりょうパン きゅうにゅう カレーうどん キャベツとツナのマヨサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん カレールウ	なたねあぶら	583 28.9 23.2 72.5	388 2.4 2.8
21	月		ゆかりごはん きゅうにゅう だいすのいそに こまつなのみそしる	だいす とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ゆかり にんじん こまつな	いとこんにやく たまねぎ もやし だいこん	こめ さとう	ごま	576 25.8 17.3 85.8	387 3.0 2.0
22	火		ごはん きゅうにゅう はるキャベツのみそいため はるさめスープ	ぶたにく ちゅうあげ みそ パーコン	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	なたねあぶら	570 21.2 16.2 89.0	322 1.8 1.7
23	水		ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ポイルキャベツ やさいののみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	625 26.2 21.1 87.3	306 1.8 2.0
24	木		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため うちまめじる	ぶたにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	584 26.1 16.1 89.1	345 2.5 1.9
25	金		*しょうえんこんだて ごはん きゅうにゅう にくじゃが もやしのごますあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく いんげん もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	568 22.7 14.0 95.6	317 2.2 1.2
28	月		ごはん きゅうにゅう さばのしおやき キャベツのごまあえ とうふとこまつなのみそしる	きぬごし豆腐 みそ	ぎゅうにゅう さば	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ	ごま	594 25.5 18.8 84.9	456 2.7 2.0
29	火		しょうわのひ								
30	水		ごはん きゅうにゅう あげのとりそぼろに じゃがいもののみそしる	ちゅうあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ いたこんにやく グリーンピース えのきたけ キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	601 26.0 17.8 89.8	404 2.9 2.2

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。