

5がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
正しい食べ方をしよう

越前市武生東小学校

日	曜日	ひきり	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 からだのちようしをとのえる		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) *しずく (g) *たんぱく質 (g)	*カルシウム (mg) *ナトリウム (mg) *しょうゆ (g) *しょうゆ (g)
1	木		*こどものひ こんだて たけのごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまざる うちまめいりみそする	うすあげ とりにく うちまめ もめんとうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのご グリーンピース きりぼしだいこん もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	561 24.1 14.9 87.7	368 2.7 2.4
2	金		ホットドッグ ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ にぼし	ウインナー ぶたにく ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう にぼし とうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン	コッペパン こめこ	なたねあぶら	615 25.8 28.1 72.2	359 2.4 2.2
5	月		こどものひ								
6	火		ふりかえきゅうじつ								
7	水		キムたくどん ぎゅうにゅう しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん なら	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ しらたき だいこん(たくあん) えだまめ ほししいたけ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	536 19.2 14.1 87.3	275 1.2 1.7
8	木		*しょうゆ(省塩)こんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいのいそに とうふのすましじる	だいの とりにく うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いとこんにやく ごぼう えのきたけ	こめ さとう		533 24.5 14.6 82.8	353 2.7 1.2
9	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに もやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたこんにやく グリーンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	579 23.3 15.1 94.9	320 2 1.3
12	月		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとあおなのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	566 20.9 16.7 87.7	330 1.8 1.2
13	火		ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのもの キャベツのみそする	とりにく こおりとうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ いたこんにやく ほししいたけ グリーンピース ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	579 25.8 15.2 90.3	359 2.5 2.5
14	水	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため★ もやしのおひたし いなかじる	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう てんぷん じゃがいも	なたねあぶら	561 25.4 15.3 85.9	316 2.2 1.8
15	木	★	サルサライス★ ぎゅうにゅう ミックススープ シューアイス	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ シューアイス	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン しょうが もやし ねぎ	こめ こめこ	なたねあぶら ごま	582 21.1 15.8 93.3	359 1.6 1.9
16	金		コッペパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのトマトに カラフルサラダ にぼし	とりにく だいの	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	533 25.7 16 81.8	367 2.3 2.1
19	月		ふりかえきゅうじつ								
20	火		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのうめあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ いとこんにやく いんげん きゅうり うめあえ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	547 20.2 12.2 96.9	313 1.9 1.5
21	水		とりそばろとナムルのにしょくごはん ぎゅうにゅう むぎとろめんじる	とりひきにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	555 23.3 15.9 84.7	314 1.7 2.1
22	木	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために★ とうふとやさいのみそする	ぶたにく うすあげ もめんとうふ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	556 24 16.6 83	381 2.6 2
23	金	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー★ じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく みそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう てんぷん じゃがいも	なたねあぶら	555 20.8 14.4 90.7	287 1.7 2
26	月		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため とうふとわかめのスープ ふりかけ(のり香味)	ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ ビーフン	なたねあぶら ごま	571 20.8 15.4 91.7	306 1.5 1.5
27	火		ごはん ぎゅうにゅう さばのセサミケチャップソースかけ ポイルキャベツ ふくいのめぐみじる	さば うちまめ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ てんぷん さとう	なたねあぶら ごま	630 26.5 22.6 86.5	367 2.8 1.9
28	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりゆでやさい たまねぎとあげのみそする	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく いたこんにやく もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう てんぷん		558 26 14.7 85.8	348 2.4 2
29	木	★	だいのぶたにくのカレーライス★ ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたにく だいの	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ カレールウ じゃがいも	オリーブあぶら	616 21.1 19.2 97.8	317 2 2.5
30	金	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース★ やさいスープ にぼし	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン トマトかん	にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ ねぎ	げんりょうパン スパゲッティ	なたねあぶら	526 22.7 18.1 74.1	339 2.2 2.6

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。