

# 4がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
きょうりよくしてじょうずにはいぜんしょう!

越前市吉野幼稚園  
越前市吉野小学校

日	曜日	主食	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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンC (mg)			
10	月		★2～6年生 給食開始 ごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう にくじゃがのうまに あおなのりすあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース きりほしだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら	604 21.3 11.9 100.4	348 2.4 1.3
11	火		★アイアンこんだて ごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう だいずのいそに いなかじる こんぶつくだに	だいず とりにく うすあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ つくだに	にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら	645 28.7 17.3 91.4	412 3.5 2.4
12	水		チキンライス(むぎいり)★ ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん こまつな	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 むぎ マカロニ ホワイトルウ	なたねあぶら	632 20.6 20.4 87.7	302 1.4 1.1
13	木		ごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやししょうがじょうゆあえ あおなととうふのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん	なたねあぶら	678 26.1 23.7 86.5	316 2.1 1.9
14	金		ごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくナムル	もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	こめ むぎ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	659 27.6 20.9 85.5	386 2.8 1.7
17	月		★1年生給食開始 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため★ ポイルキャベツ わかめとじゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	なたねあぶら	607 25.9 15.1 89.7	301 1.6 2.0
18	火		ごはん ぎゅうにゅう 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 ベーコン	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 でんぶん はるさめ	なたねあぶら	637 23.9 19.4 88.4	334 1.9 1.8
19	水		ごはん ぎゅうにゅう きりほしとじゃがいものうまに あおなともやしのおかかあえ	ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん いたこんにやく ほししいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	635 26.0 14.7 97.5	386 3.0 1.1
20	木		ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそしる	とりにく うずらたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	612 26.3 16.1 87.2	365 3.0 2.0
21	金		コッペパン ぎゅうにゅう はるキャベツのチキンポトフ マカロニサラダ★ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	660 26.2 22.8 85.1	372 2.1 2.1
24	月		ポークカレーライス★ ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご 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	691 23.1 20.1 101.7	296 2.3 2.4
25	火		★ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さわらのあますあんかけ まいたけとキャベツのスープ	さわら ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ まいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	なたねあぶら	658 23.9 19.5 92.9	299 1.7 1.9
26	水		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに キャベツのごまあえ ふりかけ	とりにく ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん	たけのこ しいたけ いたこんにやく グリーンピース キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	619 24.3 14.2 95.8	382 2.7 1.2
27	木		★しあわせげんききゅうしよく あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	640 27.0 19.1 86.9	427 2.9 1.6
28	金		春季遠足のため給食はありません								

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。

食育チャレンジ⑥食べる力・食に関するマナー力

しよっきのならべかた  
はしのもちかた

しよっきのただしならべかたのえと、はしのただしもちかたができていえるのばんごうに、○をつけましょう。

1. しよっきのただしならべかたはどちらでしょう

①

②

2. はしのただしもちかたのえはどれでしょう

①

②

③

④

かにリュウくんからヒント  
うえのはしとしたのはしのあいだに、  
なかゆびがはいったもちかたをすると、  
はしをじょうずにうごかせます。

①-24494911734707711 ②-24494911734707711 ③-24494911734707711 ④-24494911734707711