

4がつ

こんだて・もいつけひょう

まいつき19にちは、“しょくいのひ”です！
 “しょくいのひ”は、たべることについて、いろいろかんがえるひにしませんか。
 がっこうでは、“しょくいのひ”のきゆうしょくじかんには、『まいつき19にちはしょくいのひ』というたをながして、“しょくいのひ”をアピールしています。たべることへのかんしんがたかまるとよいなあ、とおもっています。



こんだて名

※アンダーラインのひいてあるぶぶんは、もいつけほうぼうがわかるようにかきました。こんだてめいではありません。

材	(きいろのしょくひん) おもに熱や力のもとになる食品 (あかのしょくひん)
料	おもに血・肉・骨・歯をつくる食品 (みどりのしょくひん)
名	おもに体の調子をととのえる食品

本日の栄養量(3・4年生)
 エネルギー・蛋白質・脂質・塩分

11月 アセロラゼリー やさいソテー ハヤシライス むぎごはん ハヤシ こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルー アセロラゼリー ぎゆうにゆう ぶたにく おから にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 666kcal 21.9g 19.3g 2.2g	12月 フルーツボール チーズサンド まるパン やさいのスूपに こめ じゃがいも あぶら ホットケーキミックス さとう スライスチーズ ぎゆうにゆう とりにく おから とうにゆう にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな ほしぶどう りんご エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 707kcal 24.5g 26.2g 2.7g	13日 水 かきあげ かきあげどん むぎごはん とうふのちゆうかに こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん ぎゆうにゆう おから とうふ とりにく ぎょう たまねぎ にんじん みつば たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 647kcal 22.3g 21.6g 1.6g	14日 木 しらたきソテー ミルクパン マカロニグラタン こめ マカロニ あぶら こむぎこ パン しらたき ぎゆうにゆう とりにく おから こなチーズ ぶたにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな とうもろこし エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 700kcal 27.3g 23.6g 2.8g	15日 金 さかなのふわつとあげ ベジピラフ ミネストローネ こめ きょうかまい あぶら さとう じゃがいも ホットケーキミックス マカロニ こむぎこ かんてん ぎゆうにゆう ぶたにく メルルーサ にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム セロリ にんにく とうもろこし パセリ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 602kcal 22.8g 18.2g 2.3g
18日 月 キャベツソテー チキンかつ むぎごはん きりぼし だいごんの いために こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ぎゆうにゆう とりにく おから ひじき あぶらあげ とうにゆう にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいごん こまつな エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 680kcal 23.6g 26.8g 1.6g	19日 火 かいそうサラダ コッペパン シチュー パン だいずクリーム じゃがいも あぶら こむぎこ こまつな さとう ぎゆうにゆう とりにく おから かんてん わかめ えび かいそうミックス とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり もやし エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 669kcal 24.6g 27.8g 2.9g	20日 水 ちくわのいそべあげ ひとり2こ ちゃめし じゃがいもの うまに こめ きょうかまい じゃがいも こんにやく あぶら さとう こむぎこ ぎゆうにゆう とりにく ずらたまご ちくわ あおのり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 630kcal 23.9g 17.5g 2.5g	21日 木 ビーンソテー くらパン ポーク ビーンズ パン じゃがいも あぶら さとう ビーン ぎゆうにゆう ぶたにく だいず えび にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 616kcal 25.3g 18.4g 2.6g	22日 金 さけそぼろ さけそぼろごはん むぎごはん とんじる こめ むぎ こまつな あぶら じゃがいも こんにやく りんごのタルト ぎゆうにゆう さけ ぶたにく とうふ みそ にんじん だいごん ぎょう ながねぎ こまつな エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 701kcal 27.2g 23.2g 2.1g
25日 月 まつちやだいず ★チャプチェ ごはん トック スープ こめ きょうかまい しらたき あぶら さとう こまつな ぎゆうにゆう まつちやだいず ぶたにく きりぼしだいごん あかピーマン ピーマン にんじん だいごん たまねぎ キャベツ ながねぎ こまつな エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 607kcal 21.7g 16.3g 2.0g	26日 火 ポテトサラダ ミルクパン キャベツの スープ パン じゃがいも あぶら マヨネーズ ぎゆうにゆう ベーコン とりにく にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 650kcal 22.4g 24.1g 2.6g	27日 水 ひとくちだいふく キャベツソテー とりのからあげ せきはん すましじる こめ きょうかまい こまつな でんぶん あぶら ひとくちだいふく あずき ぎゆうにゆう とりにく とうふ なた しょうが キャベツ ながねぎ こまつな えのきだけ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 634kcal 24.2g 22.0g 2.1g	28日 木 はるさめサラダ ごはん マーボー どうふ こめ きょうかまい あぶら さとう むぎ でんぶん はるさめ こまつな ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく みそ にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 641kcal 25.5g 19.4g 2.4g	29日 金 しょうわ 昭和の白 げきどう ひび へ ふっこう * 激動の日々を経て、復興 と しょう じたい を遂げた昭和の時代を かえり くに しょうらい おも 顧み、国の将来に思い をいたす。

一きゆうしょくのひぜんやかたづけ、よろしくおわがします。こんねども、つくえのむきをかえず、まえをむいてしずかにたべます。一

てあらひ
 きゆうしょくとうばんさん
 からじゅんぱんに、みん
 ながてをあらひます。

はいぜん
 きゆうしょくとうばんさん
 が、しよつきによそつて、
 みんなにくばります。
 とうばんさんいがいひの
 ひとはすわつてしずかに
 まちます。

あいさつ、たべる
 みんなで「いただき
 す」のあいさつをします。
 マスクをはずし、しずか
 にたべます。

かたづけ
 たべおつたら、マスク
 をします。
 じぶんのしよつきやごみ
 をかたづけて、てをあら
 います。すわつてしずか
 にまちます。

あいさつ
 みんなで「ごちそうさ
 まい」のあいさつをします。

★がついているこんだては、保護者のみなさまに教えていただいた絵を基に作成しました。