



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

気持ちのよい食事マナーで食べよう

ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質		
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのもとになる				
2月		ごはん				こめ	しょうゆ しお みりん こんぶエキス	キロカロリー 604		
		ひじきふりかけ		ひじき かつおぶし	あかしそ	ごま さとう			23.3	
		にくじゃが		ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しらたき あぶら さとう			しょうゆ さけ みりん	グラム
		とうふとじゃこのあえもの		とうふ しらすばし かつおぶし	キャベツ こまつな	さとう あぶら			す しお しょうゆ	
3火		【ちゅうかどんぶり】 むぎごはん				こめ むぎ	しょうゆ さけ ちゅうかだし	660		
		ちゅうかどんぶりのぐ	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	あぶら さとう でんぷん	21.9				
		えびしゅうまい(2こ)	えび すけとうたら	たまねぎ しょうが	こむぎこ ラード でんぷん さとう	しお こしょう				
		だいがくいも			さつまいも くるごま さとう あぶら	しょうゆ みりん				
4水		ごはん				こめ	しょうゆ みりん しお	628		
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	23.4				
		わかめのすのもの	わかめ	だいこん キャベツ にんじん	ごま さとう	す しょうゆ				
		まめトシる	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも	だしいりこ				
5木		【セルフハムサンド】 しょくパン	だっしふんにゆう			こむぎこ こめこ	す しお こしょう	626		
		ハムサラダ	チキンハム	キャベツ にんじん	マヨネーズ(たまごなし)	26.2				
		スライスチーズ	チーズ							
		ABCスープ	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう				
6金		ごはん				こめ	しょうゆ みりん	601		
		さわらのたつたあげ	さわら	しょうが	さとう でんぷん あぶら	23.9				
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん	こんにやく あぶら ごま さとう	しょうゆ みりん				
		すましじる	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)				
10火		ごはん				こめ	しお	600		
		さばのしおやき	さば			あぶら			24.4	
		にんじんしりしり	まぐろみずに	にんじん もやし		ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
		もずくのみそしる	もずく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな		だしいりこ				
11水		ごはん				こめ	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ みりん	605		
		マーボーなす	とうふ ぶたひきにく あかみそ	なす たまねぎ にんじん いら しいたけ しょうが にんにく	あぶら でんぷん	23.1				
		パンサンスー	チキンハム	きゅうり にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す				
		オレンジ	オレンジ							
12木		【セルフパグドッグ】 たてわりパン	だっしふんにゆう			こむぎこ こめこ	ケチャップソース	672		
		スティックハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	26.7				
		ゆでやさい	キャベツ にんじん							
		ケチャップソース	ぎゅうにゆう とりにく いんげんまめ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	バター こめこ さつまいも あぶら	コンソメ しお こしょう				
13金		わかめごはん	わかめ			こめ さとう	しお	613		
		けんちよう	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほしいたけ	さといも こんにやく あぶら さとう	23.0				
		アーモンドあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん		アーモンド さとう	しょうゆ				
		かき	かき							
16月		ごはん				こめ	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ さけ	601		
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	あぶら でんぷん	25.7				
		もやしのちゅうかあえ	チキンハム	もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお とうがらし				
		こざかな	かたくちいわし		さとう でんぷん	しお				

食事の「手」、
どうしていますか?
おわんの持ち方



食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか?
ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなって
いる人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器
は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持たない大きなお皿
などは置いたまま、手を添えて食べましょう。



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

あき 新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、サンマ、カツオ、サケ、サバ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿

