



11月 よていこんだてひょう



家庭科

おぎょうにゅう (あかのなまめ) は毎日つきます。

金20日 2年19日 (5日 秋学習) 、5年19日 (20日 秋学習)

令和6年度
千葉市立南栗原小学校

日付	こんだてめい	主にからの血や熱やかになるもの (さいらのなまめ)	主にからの血や肉やかになるもの (あかのなまめ)	主にからの骨をどとのえるもの (みじりのなまめ)	調味料	単価 数量 (g)	こんだて ひくら×メモ	
1 金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			汁物の中に入っている「うすいん」は、何から作られているのか、どうして必要なのか、どうして必要なのかを説明してください。	
	ひじき入りかけ	ごはん	ひじき	かぼち	しょうゆ	666 261 245 2.8		
	すいとんじる	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	さばのみそに	さば	ごぼち	しょうゆ	ごぼち	ごぼち		ごぼち
5 火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			かつお節は「うすいん」が豊富に含まれていて、骨を強くする効果があります。かつお節の成分を調べて、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	たいしりのふりかけ	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	600 291 159 2.0		
	かつおとだいすい	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	いちもんでんじり	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
6 水	セザミトースト	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	663 253 298 2.2	セサミとは「ごぼち」のことです。セサミには、骨を強くする効果がある成分が含まれています。セサミの成分を調べて、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ポークピーズ	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	キャベツとブロッコリーのあえもの	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	パインアップル	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
7 木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			秋の味覚を味わおう。秋の味覚は、骨を強くする効果があります。秋の味覚を味わって、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	キャベツとさつまいも	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	609 243 227 2.4		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	みかん	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
8 金	ツナコンポート	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	667 253 326 2.8	秋の味覚を味わおう。秋の味覚は、骨を強くする効果があります。秋の味覚を味わって、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	はきくさいのクリーム	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ポーチトリー	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	かみかみごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
11 月	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ひじき入りとろろ	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	715 231 229 1.7		
	くもあていん	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	いらいがいち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
12 火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	641 230 199 1.6		
	ポークカレー	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	りんご	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
13 水	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	にんじんそぼろ	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	654 300 241 1.8		
	なまあげと	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	キャベツのごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
14 木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	615 223 214 1.9		
	さつまいも	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	オニオン	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
15 金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	キャベツとなまあげの	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	641 219 269 1.4		
	ポーチトリー	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
18 月	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ちびりんさん	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	630 287 183 1.6		
	いらいがいち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
19 火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	656 210 264 1.9		
	ポーチトリー	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
20 水	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	593 245 184 1.7		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
21 木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	669 266 249 2.5		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
22 金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	665 269 269 2.7		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
25 月	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	632 301 182 2.4		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
26 火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	633 270 249 2.5		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
27 水	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	618 296 182 3.1		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
28 木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	609 247 252 1.8		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
29 金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			冬は、骨を強くする効果があります。冬は、骨を強くする効果がある成分を説明してください。	
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	626 252 195 2.2		
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち
	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち	ごぼち		ごぼち

※お肉の割合により、予定量と異なる場合があります。
こんだてひょうのうえに記入
1日 2にむき
19日 2にむき
29日 米

お肉の割合	6.5%
お肉の割合	2.6%
お肉の割合	1.7%
お肉の割合	1.8%