



こんだてひょう



令和8年9月30日
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
あさ 朝ごはんちゃんと食べてますか? 10月21日は マラソン記録会 です!			1日 5年生 社会見学 ①ごはん ②おからのキッシュ ③豚肉と野菜のソテー ④コンソメスープ ⑤牛乳	2日 ①スイートカレーライス (麦ごはん) ②ササミとキャベツの サラダ ③りんごゼリー ④牛乳
5日 ①さつまいもごはん ②竹輪の磯辺揚げ ③たくあん和え ④水菜と豚肉の はりはり汁 ⑤牛乳	6日 ①ごはん ②サバのソース煮 ③野沢菜炒め ④豆腐団子のみそ汁 ⑤牛乳	7日 ①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③キャベツの煮びたし ④梨 ⑤牛乳	8日 ①ごはん ②鶏肉とレバーの 甘辛がらめ ③大根とツナのサラダ ④にらの中華スープ ⑤牛乳【目の愛護デー】	9日 ①栗入り赤飯 ②豚肉の生姜炒め ③ゆかり和え ④ふのすまし汁 ⑤牛乳【秋祭り献立】
12日 スポーツの日	13日 ①ごはん ②クリスピーチキン ③キャベツとツナの サラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	14日 ①ベーコンライス ②ささみの レモンソース和え ③無限きゅうり ④フルーツポンチ ⑤牛乳【3年生リクエスト献立】	15日 ①クッパ ②ひじきのナムル ③水菜の蒸しパン ④牛乳【世界の料理：韓国】	16日 ①ごはん ②すき焼き風煮 ③キャベツとわかめの 酢の物 ④大豆のしゃりしゃり揚げ ⑤牛乳
19日 ①ごはん(特別栽培米) ②鶏肉の梨バーベキュー ソース ③スイートサラダ ④ジュリエヌスープ ⑤牛乳	20日 ①ごはん(特別栽培米) ②キスの甘辛がらめ ③卵の花炒り煮 ④みそけんちん汁 ⑤牛乳【たんご・食の日】	21日 ①ごはん(特別栽培米) ②豚肉と野菜のみそ炒め ③九条ねぎのサラダ ④すまし汁 ⑤牛乳【校内マラソン記録会】	22日 ①ごはん(特別栽培米) ②ハンバーグ きのこソース ③キャベツのソテー ④コーンスープ ⑤牛乳	23日 ①中華丼(特別栽培米) ②カレービーフン ③おさつスティック ④牛乳
26日 ①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③五色和え ④せんだご汁 ⑤牛乳	27日 ①減量わかめごはん ②きのこスパゲッティ ③柿のサラダ ④牛乳	28日 ①ごはん ②キスのカレー揚げ ③きんぴらごぼう ④高野豆腐と野菜の スープ ⑤牛乳【歯の日】	29日 ①ごはん ②さつまいもの かき揚げ ③野菜豆 ④豚汁 ⑤牛乳	30日 ①キャロットライスの ホワイトソースかけ ②ブロッコリーのサラダ ③かぼちゃと豆乳の マフィン ④牛乳【ハロウィン】

チャレンジ! おこめクイズ



もんだい

茶わん1杯のごは
ん(150g)の米の数は
何粒くらいかな?

- ①約300粒
- ②約3300粒
- ③約33300粒

解説

米の品種などによっても違いはありますが、
茶わん1杯のごはん(150g)の米の数は、
約3300粒です。
米は日本の主食で、大昔から食べられてき
ました。米には炭水化物が多く含まれていて、
体や脳のエネルギー源となります。また、淡
白な味なのでいろいろなおかずと合います。

**おこめ
3300つぶです!**

こたえ

②約3300粒

