

9月のよていこんだて



今月の目標
あとしまつをしっかりとしよう

越前市味真野小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかいろのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からのちようしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *よくえん (g) *とうりょう (g)			
1	火		ごはん りんごにゅう すきやきふに キャベツのこんぶあえ	ぶたにく ごおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	にんじん こまつな	たまねぎ ごんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	613 22.0 12.1 101.1	353 2.4 1.5
2	水		さんまのかばやきどんぶり りんごにゅう ゆでやさい だいこんのスープ	さんま とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	695 23.5 23.9 91.8	321 2.0 1.8
3	木	*	※ 歯(ハッピー)こんだて こめこいりパン りんごにゅう かぼちやのクリームに もやしとツナのサラダ にぼし	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	にんじん かぼちや パセリ	たまねぎ しめじ もやし きゅうり ホールコーン	こめこパン じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごま	694 24.5 29.0 81.1	400 1.8 2.0
4	金		ごはん りんごにゅう あげやさいのそぼろあんかけ えのきのみそしる	とりひきにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちや えだまめ にんじん	なす しょうが ねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	639 23.5 17.5 94.1	314 2.1 1.9
7	月		ごはん りんごにゅう じゃがいもとりもぼろに もやしとあおなごまあえ あじつけのり	とりひきにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ごんにやく しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも	なたね油 ごま	641 24.2 15.8 97.7	352 2.7 1.5
8	火		※ アイアンこんだて ごはん りんごにゅう ごもくちゅうかに わかめスープ	ちゅうあげ ぶたにく うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ はくさい ごんにやく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら	677 26.9 22.1 89.0	386 3.5 0.9
9	水		さつまいもごはん りんごにゅう とりにくのさっぱり ふととうふのすましじる	とりにく ちゅうあげ うずらたまご きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん	ごんにやく たまねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま	641 28.2 17.8 88.2	386 2.8 2.1
10	木	*	ごはん りんごにゅう なつやすみのマーボーどうふ しるビーフン	ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なす たけのこ ほししいた け ねぎ	こめ ビーフン さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	674 24.6 21.7 90.8	333 2.2 2.0
11	金		ごはん りんごにゅう とりにくのレモンに とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ レモン	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	691 26.5 23.6 89.7	347 2.4 2.3
14	月		※ ちしネットワークこんだて(くまもどけん) ごはん りんごにゅう タイビーエン ドレッシングサラダ	ぶたにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	こめ はるさめ	ごま ごまあぶら なたねあぶら	660 24.4 18.9 95.2	327 2.3 0.9
15	火		※ アイアンこんだて ごはん りんごにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる	とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう ごんにやく たけのこ しめじ	こめ さとう じゃがいも		608 24.9 15.0 91.2	376 3.4 1.9
16	水	*	ごはん りんごにゅう チンジャオロースー ごもくスープ	ぶたにく 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	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ りんご キャベツ	こめ でんぶん	なたねあぶら	628 22.7 20.5 84.5	310 1.9 1.5
17	木	*	パン りんごにゅう ドライカレー ミックススープ にぼし	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ にぼし	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	パン こむぎこ	なたねあぶら ごま	639 28.3 26.1 68.9	394 2.7 2.7
18	金	*	※ おいしいふくいのさかなをたべるきょうしやく ごはん りんごにゅう マダイフライのあげほのソースかけ ゆでやさい ふくいのめくじる うめせりー	まだい うちまめ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ まいたけ だいこん うめ	こめ こむぎこ パンこ ゼリー	なたねあぶら ノンエッグマヨ	742 27.4 22.2 94.2	343 2.3 2.1
23	水		ごはん りんごにゅう ぶたにくのしょうがいため ポイルキャベツ かぼちやのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちや	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	694 28.8 21.8 92.1	364 2.5 2.2
24	木		とりごぼうピラフ りんごにゅう キャベツとベーコンのスープに	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ えだまめ	しょうが ごぼう ホールコーン エリンギ キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら バター	599 20.6 17.3 88.0	293 1.7 1.3
25	金		ごはん りんごにゅう ぶたじる うのはな	とりにく ぶたにく うすあげ おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい しめじ	こめ さつまいも	なたねあぶら	63.9 23.7 17.3 93.9	345 2.2 2.2
28	月		ごはん りんごにゅう ぶたにくとひじきのいため とうふとやさいのみそしる ふりかけ	ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ごんにやく	こめ さとう	なたねあぶら	616 26.3 18.0 84.5	399 2.6 2.2
29	火		あきやさいのカレーライス りんごにゅう キャベツのサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちや	たまねぎ きゅうり なす しょうが にんにく キャベツ ホールコーン	こめ	なたねあぶら	698 22.5 19.7 89.2	364 2.8 2.8
30	水		※ 歯(ハッピー)こんだて ごはん りんごにゅう はるさめのかんこくふういためもの とうふとわかめスープ	ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ えのきたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごま油	625 24.5 14.1 96.8	435 1.9 1.5

生活リズムを整えよう!



食育チャレンジ

赤のながまぐいす
今回は、赤のたべものについての食育チャレンジです。
あか た べ の
Q1とQ2のクイズにチャレンジし、赤の食べ物

Q1 食べものは、からだへの働きによって、3つのなかま(赤・黄・緑)に分かれます。赤のなかまは、どのような働きをする食べ物でしょうか?



こんだてひょうを
すみずみまでみてね。
どこかに、イラストが
あるよ。

Q2 赤の食べものはいくつあるでしょう。



こんだてひょうを
すみずみまでみてね。
どこかに、ヒントが
かかれていますよ。