



# 9月の予定献立



今月の目標  
あとしまつをしっかりしよう

越前市 国高幼稚園  
越前市 国高小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだ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になる	エネルギー (cal) *たんぱく(たんぱく) (g) *しじょう(じょう) (g) *たんすい(たんすい) (g)	*カルシウム (mg) *てつ(てつ) (mg) *しよくえん(しよくえん) (mg)			
2	金	★	だいすどひきにのりカレーライス ギョウザにゅう やさいとコーンのサラダ ソーダシャーベット	ぶたひきにのり だいす ツナ	ぎょうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく スッキーニ ホールコーン もやし	こめ ルウ じゃがいも ソーダシャー ベット	なたねあぶら	677 23.3 20.1 99.4	298 2.6 2.2
5	月		ごはん ギョウザにゅう なつやすみのマーボー豆腐 しるビーフン	もめんとうふ ぶたひきにのり みそ パーコン あかみそ	ぎょうにゅう	にんじん	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら なたねあぶら	644 23.4 19.5 89.9	325 1.9 1.7
6	火		歯(は)っぴーこんだて ごはん ギョウザにゅう ししゃものからあげ うちまめといとこんぶのにも あげとじゃがいものみそしる	とりにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎょうにゅう ししゃも いとこんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく たけのこ ぶなしめじ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	なたねあぶら	667 28.6 19.2 90.8	464 2.9 2.3
7	水		歯(は)っぴーこんだて ごはん ギョウザにゅう チンジャオロース ごもくスープ ヨーグルト	ぶたにく もめんとうふ	ぎょうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし りんご ぶなしめじ	こめ でんぷん	なたねあぶら	625 24.9 15.9 92.9	406 1.9 1.6
8	木		ごはん ギョウザにゅう なすのくにこごまみそかけ うちまめいりみそしる ミディトマト	ぶたひきにのり みそ うちまめ ちゅうあげ	ぎょうにゅう	にんじん みでいとまと	なす しょうが ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	617 23.8 15.1 93.6	347 2.8 2.1
9	金		おつきみこんだて アイアンこんだて ごはん ギョウザにゅう しょうないもにじる あおなのいそかあえ えだまめ おつきみだんご	とりにく ちゅうあげ うすたらまご みそ ツナ	ぎょうにゅう やきのり	にんじん ねぎ こまつな	こんにやく しょうが もやし えだまめ	こめ さといも だんご	なたねあぶら	615 26.7 17 84.7	362 3.4 1.5
12	月		歯(は)っぴーこんだて ごはん ギョウザにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふとやさいのみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく うすあげ もめんとうふ みそ きなこ	ぎょうにゅう ひじき わかめ にほし	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	606 25.2 17.5 84.4	418 2.6 2
13	火		ごはん ギョウザにゅう じゃがいものとりそぼろに きゃべつのうめあえ	こおり豆腐 とりにく	ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ こんにやく しょうが きゃべつ ぎょうり うめぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	626 24.4 15.1 95.9	378 2.1 1.6
14	水	★	しあわせげんきぎょうしよく むししょうていきょう(さかな)のこんだて こめこいりパン ギョウザにゅう ふくいサーモンのカラフルピザソースかけ さつまいものポタージュ にほし	ふくいサーモン パーコン うちまめ	ぎょうにゅう にほし	ピーマン とまとかん にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン にんにく	パン でんぷん こめこ ルウ さつまいも	なたねあぶら	697 28.8 28 78.7	367 2.2 1.9
15	木	★	ごはん ギョウザにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため とうふとえのきのみそしる	ぶたにく みそ もめんとうふ	ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	638 22.5 18.6 92.3	314 1.9 1.7
16	金		ふるさとこんだて さかなでんぷんにしよくだんぶり ぎょうにゅう ちょうじゅじる おこめのムース	ツナ ちゅうあげ みそ	ぎょうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きりほししいたけ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも おこめのムース	ごま	615 24.1 12.2 99.4	390 2.6 2.2
20	火		ごはん ギョウザにゅう とりにくのからあげ カラフルサラダ パーコンとはるさめのスープ	とりにく だいす パーコン	ぎょうにゅう	にんじん いら	しょうが ホールコーン きゃべつ たまねぎ ほししいたけ きょうり	こめ でんぷん はるさめ	なたねあぶら	674 25.8 21.1 90.9	274 1.4 1.2
21	水		アイアンこんだて だいすいりわかめごはん ギョウザにゅう とりにくのさつぱりに なめこのみそしる	だいす とりにく うすたらまご もめんとうふ みそ	わかめ ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ なめこ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	630 29.6 17.1 87.1	380 3.4 2.5
22	木		ごはん ギョウザにゅう ぶたにくのしょうがいため きょうりのあさつきつけ かぼちゃのみそしる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎょうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きょうり きゃべつ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	674 30.8 20 89.6	343 3 2.3
26	月		ごはん ギョウザにゅう ひじきにのりじゃが だいすとうふととうふのあまみそがらめ ごさかなつくだに	ぶたにく こおり豆腐 だいす みそ	ぎょうにゅう ひじき ごさかなつくだ に	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きりほししいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう でんぷん	なたねあぶら	688 25 17.6 105.1	356 2.6 1.5
27	火		ごはん ギョウザにゅう とうふの手ぎょうざんしよくナムル	ぶたにく もめんとうふ みそ あかみそ	ぎょうにゅう	にんじん いら こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさい もやし はくさいキムチ きりほししいたけ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	609 25.2 14.5 90.9	379 2.5 1.5
28	水		歯(は)っぴーこんだて こくとうパン ギョウザにゅう じゃがいもとパーコンのスープに かいそうのごまサラダ にほし	パーコン とりにく	ぎょうにゅう わかめ にほし	にんじん とまと さやいんげん とまとかん	エリンギ たまねぎ きょうり きゃべつ	こくとうパン じゃがいも	ごま ごまあぶら	626 24.9 18.9 87.8	416 2.5 2.7
29	木		ごはん ギョウザにゅう あげのごもくちゅうかに えのきとわかめのスープ	ちゅうあげ ぶたにく うすたらまご きぬこしとうふ	ぎょうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	618 24.1 19.2 83.4	363 2.6 1.5
30	金		さつまいもごはん ギョウザにゅう きりほししいたけのごまいりに とんじる	うすあげ もめんとうふ ぶたにく	ぎょうにゅう	にんじん こまつな	いとこんにやく ねぎ しょうが はくさい	こめ さつまいも じゃがいも	ごま ごまあぶら	602 23.3 14.8 90.2	392 2.5 2.1

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。

## なつやすみのあけのせいかつリズムをととのえよう

～かろいスイッチ～



まずは はやおき&あさごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？ 学校が始まり、しっかりと勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



## じょうずにすいぶんほきゅうをしなが

せいかつしよう！



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。