

9月のよていこんだて



今月の目標
時間を守って食べよう。

越前市南中山小学校
校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかいろ からのたべもの 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なる	エネルギー (cal) *たんぱくしつ (g) *しじつ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよん (mg) *とうりやう (g)			
1	か		ごはん ぎゆうにゆう マーボー豆腐 しるビーフン	もめん豆腐 ぶたひきにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな たまねぎ にんにく ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん ビーフン なたねあぶら ごまあぶら	656 25 20.3 89	346 2.5 2		
2	すい		ごはん ぎゆうにゆう とりにくのレモンに きりほしだいこんのいそかあえ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく うすあげ もめん豆腐 みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう ひじき わかめ のり	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ こんにやく	こめ なたねあぶら ごまあぶら	616 26.3 18.0 84.5	399 2.6 2.2	
3	もく		とりごぼうピラフ ぎゆうにゆう キャベツとベーコンのスープに	とりにく えだまめ ベーコン		にんじん	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 パセリ	こめ さとう バター じゃがいも	なたねあぶら	605 20.8 17.8 88.2	305 1.8 1.3
4	さん		※ アイアンこんだて ごはん ぎゆうにゆう 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 うすあげ みそ	ぎゆうにゆう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく 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
7	げつ	*	だいずとぶたひきにくのカレーライス ぎゆうにゆう キャベツのサラダ	ぶたひきにく だいず	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	こめ ルウ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	698 22.5 21.2 101.7	317 2.6 2.4
8	か		ごもくまめごはん ぎゆうにゆう もやししょうがじょうゆあえ しめじとわかめのみそしる	とりにく もめん豆腐 うすあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ ひじき	にんじん	しょうが しめじ ねぎ いとこんにやく もやし ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ごま	608 28.9 19.1 78.0	354 2.9 1.3
9	すい		※ 歯(ハッピー)こんだて ごはん ぎゆうにゆう はるさめのかんこくふういためもの とうふとわかめのスープ	ぶたにく もめん豆腐	ぎゆうにゆう 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
10	もく		ごはん ぎゆうにゆう ひじきいりにくじゃが だいずととうや豆腐のあまみそがらめ	ぶたにく おとり豆腐 みそ だいず	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	なたねあぶら	700 25.1 18.6 105.6	359 2.7 1.5
11	さん		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのしょうがいため きりほしだいこんのはりはりづけ かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	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
14	げつ	*	※ 歯(ハッピー)こんだて パン ぎゆうにゆう ポテトのチーズに やさしいカレースープ にぼし	ベーコン ぶたにく	ぎゆうにゆう チーズ にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン しめじ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	バター	661 28.5 23.5 82.2	510 2.4 2.5
15	か		チキンピラフ ぎゆうにゆう キャベツとウィンナーのスープに	とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ	コーン キャベツ	マカロニ	なたねあぶら バター	652 22.3 22.0 91.2	273 1.5 1.3
16	すい	*	ごはん ぎゆうにゆう チンジャオロースー ごもくスープ	ぶたにく ベーコン もめん豆腐	ぎゆうにゆう	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	もく		※ ちびネットワークこんだて(くまもどけん) ごはん ぎゆうにゆう タイビーエン ドレッシングサラダ	ぶたにく うすらたまご ツナ	ぎゆうにゆう	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
18	さん	*	※ おいしんはくいのさかなをたべるきゅうり ごはん ぎゆうにゆう スズキフライのあげほのソースかけ ふくいのみぐみじり うめゼリー	ぶたにく うすあげ みそ うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん うめ	こめ むぎこ パン 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	すい		ごもくチャーハン ぎゆうにゆう ちゅうかスープ	ぶたひきにく もめん豆腐 ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	618 20.8 20.2 88.7	303 1.7 1.5
24	もく		ごはん ぎゆうにゆう すきやきふう キャベツのこんぶあえ	ぶたにく こおり豆腐	ぎゆうにゆう こんぶのつくだに	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ふ	ごまあぶら	613 22.0 12.1 101.1	353 2.4 1.5
25	さん	*	※ 歯(ハッピー)こんだて ごはん ぎゆうにゆう かぼちゃのクリームに きりほしだいこんとツナのサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ きりほしだいこん きゅうり ホールコーン	こめ 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
28	げつ	*	パン ぎゆうにゆう ミートボールピーズ もやしとツナのサラダ にぼし	いんげんまめ ぶたひきにく ツナ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん トマトカットかん トマトピューレ	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり	パン じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	649 30.2 17.9 89.6	385 3.2 2.2
29	か		ごはん ぎゆうにゆう ハタハタのからあげ キャベツのうめかかあえ あげとあおなのみそしる	ハタハタ ちゅうあげ みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	625 23.8 17.5 89.8	371 2.3 1.9
30	すい		さつまいもごはん ぎゆうにゆう とりにくのさつばりに ふととうふのすましじる	とりにく ちゅうあげ うすらたまご きぬこ豆腐	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも ふ さとう	ごま	641 28.2 17.8 88.2	386 2.8 2.1

せいかつ ととの

生活リズムを整えよう!

食育チャレンジ

赤の食べものクイズ

こんかい あか

今回は、赤の食べものについての食育チャレンジです。

あか た もの

Q1とQ2のクイズにチャレンジし、赤の食べ物は

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ものでしょうか?

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、イラストが
あるよ。

ヒント

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
かくれているよ。

ヒント