

9月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
時間を守って食べよう

越前市南中山小学校

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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンC (mg) たんすいけい (g)		
1	水	★	ごはん ぎゅうにゅう なつやすみのマーボー豆腐 しるビーフン	もめん豆腐 ぶたひきにく あかみそ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	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	651 26.3 18.6 90.5	340 2.2 1.8
2	木		※アイアンこんだて だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎとなめこのみそしる	だいすいりわかめ うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さやいんげん	いたこんやく たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	642 30.2 17.8 87.9	373 3.4 2.6
3	金		ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンフライ もやしのごますあえ うちまめしる	ふくいサーモン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	もやし ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま	636 24.9 19.7 87.2	399 2.8 1.9
6	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ぎゅうりのあつさりつけ とうがのみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが たまねぎ ぎゅうり えのきたけ もやし とうが ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	653 29.8 19.8 85.3	344 2.8 2.2
7	火	★	なつやすみたっぴりカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのツナサラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ	チーズ ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ ぎゅうり コーン	こめ ルウ じゃがいも	なたねあぶら	694 22.7 20.6 101	340 2.5 2.2
8	水		※歯(は)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために あげとあおなのみそしる	ぶたにくうすあげ こおり豆腐 ちゅうあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ のり	いとこんやく たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	634 27.3 19.3 84.9	420 3.0 2.0
9	木		※歯(は)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの もやしとわかめのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし えのきたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	633 24.7 14.1 98.5	448 2.0 1.5
10	金		ごはん ぎゅうにゅう きんぴら えのきとはくさいのみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう いたこんやく たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう	なたねあぶら ごま	699 22.4 22.3 99.4	373 2.8 2.2
13	月		※ちじネットワ-ク(くまもと)&歯(は)っぴーこんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう タイピーエン キャベツとツナのサラダ	ぶたにく うすらたまご ツナ	ぎゅうにゅう にほし 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 ぎゅうり	こめこパン はるさめ	ごまあぶら ごま なたねあぶら アーモンド	653 25.9 24.4 80.4	437 2.4 2.4
14	火		※ふるさと&アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう マダイフライ いとこんぶのにも あげとじゃがいものみそしる	マダイ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん こまつな	ごぼう いとこんやく たけのこ ぶなしめじ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	686 29.6 19.8 93.3	390 3.8 2.0
15	水		さかなでんぶのにしょくどんぶり ぎゅうにゅう ちようじゅじる	ツナ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	さとう こめ じゃがいも	ごま	610 25.5 12.9 96.0	360 2.7 2.2
16	木		※歯(は)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとりそばろに もやしとわかめのすのもの	ちゅうあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	たまねぎ いたこんやく しょうが もやし ぎゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	648 27.0 15.4 96.6	477 2.4 1.4
17	金		ごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲ豆腐 さんしょくナムル	ぶたにく もめん豆腐 みそ あかみそ	ぎゅうにゅう にんじん にら こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい もやし	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	603 24.4 14.1 91.1	377 2.4 1.4
21	火		※おつきみ&アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう しょうないいもにしる あおなのいそかあえ	ぶたにく みそ ちゅうあげ ツナ うすらたまご	ぎゅうにゅう のり にんじん さやいんげん こまつな	いたこんやく しょうが もやし	こめ じゃがいも	なたねあぶら	644 28.9 17.8 88.6	371 3.6 1.8
22	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのうめあえ にゅうめんしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが キャベツ ぎゅうり うめほし たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ でんぷん そうめん	なたねあぶら	690 27.5 21.9 92.1	327 1.9 1.5
24	金		ごはん ぎゅうにゅう さつまいもとこんぶのうまに ぶたじる	とりにく みそ もめん豆腐	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん さやいんげん	いたこんやく たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さつまいも さと う	なたねあぶら	644 26.0 15.0 98.4	363 2.3 2.2
27	月	★	パン ぎゅうにゅう とりにくのピザソースかけ ポイルキャベツ さつまいもポターージュ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	コッパン でんぷん ルウ こめこ さとう さつまいも	なたねあぶら オリーブあぶら バター	676 21.7 26.6 84.2	379 2.1 2.3
28	火	★	※ちじネットワークこんだて(なら) ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく こおり豆腐	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ いとこんやく ねぎ ぎゅうり	こめ さとう じゃがいも はるさめ ぶ		628 25.8 13.4 97.9	365 2.3 1.5
29	水	★	ごはん ぎゅうにゅう ミートボールとしろいんげんのトマトに もやしとツナのサラダ	だいすいり ミートボール いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ もやし ぎゅうり	こめ さとう 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 2.3
30	木		※ふるさとこんだて ひじきいりこもごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる	うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん キャベツ ぎゅうり	しらたき たまねぎ ごぼう ねぎ	さとう こめ	ごまあぶら	621 27.4 17.4 85.7	382 3.2 3.0

こんだては、つごうによりへんこうになることがあります。

◎栄養バランスや保存性を考えて、食料を備えましょう。

食育チャレンジ

作る力、災害時に生き抜く力

災害が発生直後は、支援物資が届きにくいので、3日分
くらいの飲み水や食料、生活用品を準備しておく必要があり
ます。右の図を参考にして、まずは自分の1日分の防災用の
食料品を左のふきだしの中に書いてみましょう。



あなたの1日分の食料



飲み水も
忘れずに！
1日必要量
2.5L

※電気やガスなどが止まっている可能性があるため、紙皿、ラップ、ナイフなども準備しておきましょう。