



9月の予定献立



今月の目標
協力し合って、係の仕事しよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの つけえきやきにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちよしょうととのえる	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) しじつ (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンC (mg)				
1	木	*	だいすどひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう やさいとコーンのサラダ	とりひきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン もやし	スッキーニ じゃがいも	ごめ ルウ じゃがいも	なたねあぶら	677 22.3 20.1 99.4	298 2.6 2.2
2	金		歯(は)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ごまつな	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		ごめ でんぶん	なたねあぶら	625 24.9 15.9 92.9	406 1.9 1.6
5	月		歯(は)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ うちまめとうふのこ あげとじゃがいものみそ	とりにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう 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		ごめ でんぶん 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
6	火		ごはん きゅうにゅう ひじきいりやくじゃが だいすとうふ あまみそがらめ	ぶたにく こおりとうふ だいす みそ	ぎゅうにゅう 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		ごめ じゃがいも さとう でんぶん	なたねあぶら	688 25 17.6 105.1	356 2.6 1.5
7	水		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 なめこのみそ	だいす とりにく うすらたまご もめんとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ なめこ		ごめ さとう	ごま	630 29.6 17.1 87.1	380 3.4 2.5
8	木		ごはん きゅうにゅう なつやすみのマーボーとうふ しるビーフン おたのみデザート	もめんとうふ ぶたひきにく みそ ベーコン あかみそ	ぎゅうにゅう	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		ごめ さとう でんぶん ピーマン	ごまあぶら なたねあぶら	644 23.4 19.5 89.9	325 1.9 1.7
9	金		おつきみこんだて アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう しょうないもにじる あおなのいそかあえ えだまめ	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご みそ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにやく しょうが もやし えだまめ		ごめ さとう	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 きゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふとやさいのみそ 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	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にほし	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ		ごめ さとう	なたねあぶら ごま	606 25.2 17.5 84.4	418 2.6 2
13	火		歯(は)っぴーこんだて こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンの スープに かいそうのごまサラダ にほし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう 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 きゅうり 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
14	水	*	ごはん きゅうにゅう 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	ぶたにく みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	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		ごめ じゃがいも	なたねあぶら	638 22.5 18.6 92.3	314 1.9 1.7
15	木		ふるさとこんだて さかなでんぶのしよくだんぶり ぎゅうにゅう ちようじゅる じゅうごやデザート	ツナ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ きりほしだいこん ぶなしめじ ねぎ		ごめ さとう じゃがいも フルーツゼリー	ごま	615 24.1 12.2 99.4	390 2.6 2.2
16	金		ごはん きゅうにゅう とうふのチゲとうふ さんしょくナムル	ぶたにく もめんとうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	にんにく ぶなしめじ はくさい もやし はくさいキムチ きりほしだいこん		ごめ 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
20	火		ごはん きゅうにゅう さばのしょうがに きりほしとあおなの ごまあえ はくさいとめじのみそ	さば うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが きりほしだいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ		ごめ さとう	ごま	669 28.2 20.5 88.6	374 3.1 2.4
21	水	*	サルサライス ぎゅうにゅう ポイルいんげん ミックススープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン とまとかん とまと にんじん さやいんげん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ		ごめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	614 20.9 18.5 87.3	291 1.6 1.9
22	木		ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ カラフルサラダ ベーコンとほるさめの スープ	とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが ホールコーン きゃべつ たまねぎ ほししいたけ		ごめ でんぶん はるさめ	なたねあぶら	674 25.8 21.1 90.9	274 1.4 1.2
26	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうが きゅうりのあさりづけ かぼちゃのみそ	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きゅうり きゃべつ ぶなしめじ ねぎ		ごめ 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
27	火	*	しあわせけんききゅうしよく むししょうていきょう(さかな)の こんだて パン ぎゅうにゅう 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 ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう 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 でんぶん ごめ ルウ さつまいも	なたねあぶら	697 28.8 28 78.7	367 2.2 1.9
28	水		歯(は)っぴーこんだて さつまいもごはん ぎゅうにゅう こにしめ ふととうふのみそ	とりにく ちゅうあげ こおりとうふ きぬこしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ		ごめ さつまいも じゃがいも さとう ふ	ごま	625 27 15.1 92.1	408 3 2.1
29	木		ごはん きゅうにゅう あけのこもくちゅうか えのきとわかめの スープ なしゼリー	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	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		ごめ さとう でんぶん	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		ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりそぼろ きゃべつとうめあえ ござかなつくだに	こおりとうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう ござかなつくだ に	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 きゅうり うめほし		ごめ 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

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。

なつやすみあけのせいかつ/リズムをととのえよう

～からだスイッチ～



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、夜ふかしをしたり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、運動の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飲んで水分補給しましょう。