

# 9月のよていこんだて

今月の目標  
 じょうぶなからだをつくるしょくじ  
 について考えよう

越前市 坂口校

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なる	エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *たんぱく質 (g) *たんぱく質 (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよくたん *たんぱく質 (g)		
2	月		ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ レモンゼリー	ぶたひきにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ こまつな ピーマン	こめ ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら ごま	618 20.8 20.0 85.4	303 1.7 1.5
3	火	★	ごはん ぎゅうにゅう なすのくにこごまみそがけ とうふのすましじる ミディマト	とりひきにく みそ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	なす しょうが ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ミディマト	こめ さとう じゃがいも	ごま	625 24.1 15.7 94.3	337 2.8 2.2
4	水		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ほうれんそうともやしのおひたし きりぼしだいこんのスープ	ベーコン ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん しめじ ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	664 18.4 22.6 94.2	297 1.8 1.6
5	木	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいもとベーコンのスープ	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ピーマン キャベツ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごま	638 21.8 19.3 90.7	300 1.5 2.4
6	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのあっさりづけ かぼちゃのみそじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ きゅうり キャベツ しめじ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	677 30.7 20.0 90.1	343 3.0 2.2
9	月		※歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいため とうふとやさいのみそじる てづくりふりかけ	ぶたにく みそ ごおりどうふ きぬごしどうふ かつおぶし うすあげ	ぎゅうにゅう 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 こんにやく なましいたけ	こめ さとう	ごま なたねあぶら	614 26.0 17.9 84.4	406 2.6 2.0
10	火	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく はくさいキムチ もやし たまねぎ はくさい にら	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	610 21.3 17.5 87.5	286 1.5 1.5
11	水		※アイアンこんだて だいたいずりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそじる	だいたいずり とりにく うずらのたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま	652 30.0 18.2 89.4	384 3.6 2.6
12	木		※お月見献立 歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ もやしのごまずあえ おつきのみそじる	みそ	ぎゅうにゅう ししやも わかめ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん もち じゃがいも	なたねあぶら ごま	702 26.0 17.2 107.1	427 2.0 2.1
13	金		※歯ッピーこんだて ことうパン ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープに きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ だいたいずり ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん ホールトマト エリンギ	パン くろごとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	699 26.5 25.2 90.8	440 2.7 3.2
17	火		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 ぶたにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん たけのこ しょうが たまねぎ はくさい ねぎ こんにやく	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	690 27.5 14.9 119.1	367 3.0 2.1
18	水		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに キャベツとうすあげのごまあえ	ぎゅうにく ごおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく キャベツ こまつな	こめ ふ じゃがいも さとう	ごま	654 24.4 15.8 100.2	382 2.5 1.5
19	木		さんまのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう カラフルサラダ わかめスープ	さんま きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	とうもろこし キャベツ にんじん しょうが ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	714 22.7 26.9 90.4	316 1.7 2.3
20	金	★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー ふくじんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんにく にんじん かぼちゃ だいこん トマト ピーマン たまねぎ なす みかん もも パイナップル	こめ じゃがいも ルウ ゼリー	なたねあぶら	688 20.8 18.6 106.7	323 1.9 3.3
24	火	★	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあますがらめ とうふとあおなのスープ	とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが たけのこ ほしいたけ もやし こまつな	こめ さとう でんぶん	ごま なたねあぶら	648 22.5 16.5 99.2	311 1.8 2.1
25	水		さつまいもごはん ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ ぐだくさんみそじる	とりにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく	こめ さつまいも さとう	くろごま ごま ごまあぶら	617 24.2 16.2 92.3	384 2.4 1.9
26	木		ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに もやしのしょうがじょうゆあえ たまねぎとわかめのすましじる	さば みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし たまねぎ ねぎ にんじん	こめ さとう		603 24.9 16.6 84.0	295 1.8 2.0
27	金	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう はるさめとツナのサラダ かぼちゃのクリームスープ にぼし	ツナ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり	パン こめ じゃがいも こめこ ルウ	なたねあぶら ごまあぶら	683 23.9 26.7 84.4	391 1.8 2.2
30	月		きのこごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまじりに さつまいも	うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん まいたけ しめじ えのきたけ しょうが はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま なたねあぶら	612 23.0 17.1 89.0	390 2.6 2.6

## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう!



チャレンジ 1 食べる力・元気な体を作る力 朝ごはんのはたらき

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことを、すべてえらんで〇つけましょう。

さんは夏休みに、朝寝ぼけをししたり、朝ごはんを  
たり、夜更かしをししたりしていませんか？  
かり勉強して運動するためには、食事、勉強、  
睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活  
リズムを整えることが大切です。

①早くなる  
②早くおきる  
③ねる前には おかしを  
食べない  
④早食いをする  
⑤すきなものを食べる

①早くなる

②早くおきる

③ねる前には おかしを  
食べない

④早食いをする

⑤すきなものを食べる