

10月のよていこんだて



こんげつのもくひょう

すききらいについて
かんがえよう

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		みどりのたべもの		きいろのたべもの		エネルギー	カルシウム
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちよしととのえる	ねつやちからのもとになる	(kcal)	(mg)		
1	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらのかおりため キャベツときのこのスープ	ぶたにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし たまねぎ しょうが にんにく しらたき しめじ キャベツ いしいだけ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	620 22.4 20.2 84.5	308 2.1 1.2
2	水	★	あきのカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ ぶくじんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かいそうミックス	にんじん グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり もやし りんご ぶくじんづけ	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら カレーパウ ごま	688 20.6 18.4 106.7	331 2.1 3.2
3	木		アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ やさしいみそしる	とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん たけのこ はくさい ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも		641 29.2 14.9 95.1	401 3.2 2.3
4	金		ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそばろくに たまねぎのみそしる	ちゅうあげ とりにく きぬこしょうぶ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく グリーンピース たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	631 26.9 18.3 86.7	412 3.1 2.2
7	月		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりぼしだいこんのいそかあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ こんにゃく もやし きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも		612 22.3 12.2 100.7	334 2.5 1.5
8	火		ごはん ぎゅうにゅう コロック うちまめじる はくさいとあおなごまあえ	うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも パンこ	なたねあぶら ごま	699 22.3 22.1 100.5	352 2.7 2.2
9	水		ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに だいがくいも あじつけのり	ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん グリーンピース	しょうが だいこん こんにゃく たけのこ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	675 22.2 16.5 106.2	326 2.1 1.2
10	木		とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう ポイルブロッコリー ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト グリーンピース	ごぼう コーン たまねぎ セロリー にんにく	こめ じゃがいも	なたねあぶら バター	613 22.8 15.3 92.8	356 1.6 1.0
11	金	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう ペンネアラビアータふう ミックススープ にぼし	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ もやし ねぎ	パン スパゲッティ さとう	なたねあぶら ごま	638 26.6 21.7 80.1	372 2.5 3.3
15	火	★	ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふのスープ フルーツゼリー	ぶたにく うすらたまご もめんどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ たけのこ しめじ	こめ でんぶん ゼリー	なたねあぶら	634 24.6 17.9 90.4	316 2.1 1.3
16	水		ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ ひじきのさっぱり さつまいもいりみそしる	いわし 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	しょうが しめじ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまぎこ さつまいも	なたねあぶら	674 27.4 19.0 95.8	376 3.0 2.1
17	木		ごはん ぎゅうにゅう こうどうふいりおやくに きりぼしとあおなごまあえ	とりにく たまご こうどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	たけのこ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごま	642 26.6 16.1 94.2	369 2.9 1.8
18	金		ふるさとこんだて あぶらあげごはん ぎゅうにゅう こにしめ うちまめいりみそしる	とりにく ちくわ もめんどうふ うちまめ あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく ほししいたけ たまねぎ まいだけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		619 29.3 15.3 87.9	374 3.2 3.1
19	土		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに ぶたじる てづくりふりかけ	おから とりにく うすあげ ぶたじる きなこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし わかめ	にんじん	ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	632 26.2 18.1 87.7	347 2.4 1.8
23	水		セルフおにぎり ぎゅうにゅう トピオオのいそペフライ みどりしきぶきゅうりの あさりづけ さくかじる	とびうお きぬこしょうぶ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ きくのほな たまねぎ	こめ くるまい さとう ごまぎこ パンこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	605 23.8 16.5 88.6	352 2.0 1.9
24	木		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 コーンスープ	ぶたにく たまご きぬこしょうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい ねぎ きりぼしだいこん コーン たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	652 23.6 18.3 93.8	322 2.0 1.3
25	金		こめこいりパン ぎゅうにゅう スイートポテトサラダ はくさいとベーコンのスープ にぼし	ローズハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト にぼし	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ はくさい しめじ	パン さとう こめこ さつまいも じゃがいも	マヨネーズ	660 21.4 27.2 80.9	392 2.2 3.0
28	月		はッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために こまつなのみそしる	ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	669 26.3 18.8 97.0	423 2.9 2.2
29	火		しあわせげんききゅううしよく (ぶくいし) ごはん ぎゅうにゅう さばのアップルシシジャー ゆでいんげん トマトとたまごのあじわいスープ	ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん トマト こまつな にんじん	しょうが りんご たまねぎ キャベツ	こめ こめこ	なたねあぶら	649 24.4 21.9 83.6	291 2.0 1.5
30	水		ちじネットワークこんだて (あおもりけん) ごはん ぎゅうにゅう あおもりしょうがみそおでん もやしのごますあえ	さつまあげ ちゅうあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん しょうが もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	624 24.0 15.4 94.1	367 2.5 2.0
31	木		ハロウィンおたのしみきゅううしよく ごはん ぎゅうにゅう やきにく きりぼしだいこんのはりはりづけ いなかじる セレクトプリン	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり しめじ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん さといも	なたねあぶら ごま	634 25.8 18.4 87.5	355 2.1 2.1

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。

チャレンジ 15 作る力・栽培する力 「しゅん」のやさい

それぞれの季節にたくさんとれるやさいやくだもの絵がかいてあります。

の中にその季節を書きましよう。

Dietary fiber

食物繊維の働きを知ろう

食物繊維は人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりません。体によいさまざまな働きがあります。

まず、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。ほかにコレステロールの吸収を助け、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病を予防してくれます。多く含まれている食品は、野菜、果物、豆、いも、海藻、きのこ、未精白の穀類などです。

コレステロールの吸収を妨げる

生活習慣病や肥満を防ぐ

便秘解消に役立つ

副菜で 食物繊維をたっぷりとろう!

副菜には、野菜やいも、きのこ、海藻などいろいろな食材が含まれています。食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルも豊富ですので、毎食しっかりとりたいものです。

※ ... (small text)