

# 9月のよていこんだて



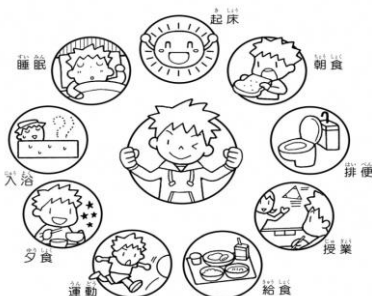
今月の目標

じょうぶなからだをつくるしよじ  
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 けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのしょうしよをとのえる	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) *たんぱくしよ(たんぱく) *しよ(しよ) *たんすい(たんすい)	*カルシウム (mg) *てつ(てつ) *しよ(しよ) *たんすい(たんすい)		
1	火		とりごぼうピラフ ギゆうにゆう ゆでいんげん キャベツとベーコンのスープに	とりにく ベーコン	にんじん さやいんげん パセリ えだまめ	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	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら バター	599 20.6 17.3 88.0	293 1.7 2.2 1.3
2	水	★	ごはん ギゆうにゆう なつやさいのマーボーどうふ しるビーフン	ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ みそ ベーコン	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なす たけのこ ほしいたけ ねぎ	こめ じゃがいも ピーマン さとう	なたねあぶら ごまあぶら	674 24.6 21.7 90.8	333 2.2 2.0
3	木		ごはん ギゆうにゆう 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	とりにく わかめ みそ	パセリ こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし たまねぎ ししいたけ ねぎ レモン	こめ さとう でんぶ	なたねあぶら	691 26.5 23.6 89.7	347 2.4 2.3
4	金	★	パン ギゆうにゆう ドライカレー ミックススープ にぼし	ぎゆうひきにく ぶたひきにく だいず ベーコン	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	パン こむぎこ	なたねあぶら ごま	639 28.3 26.1 68.9	394 2.7 2.7
7	月		ごはん ギゆうにゆう ひじきいりにじゃが だいずとこうやどうふのあまみそがらめ	ぶたにく こおりどうふ みそ だいず	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 さとう	なたねあぶら	700 25.1 18.6 105.6	359 2.7 1.5
8	火		※ 歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ギゆうにゆう 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 ヨーグルト	ぶたにく もめんどうふ	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
9	水		ごはん ギゆうにゆう ぶたにくとひじきのいために とうふとやさいのみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ かつおぶし	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ ほしいたけ こんにやく	こめ さとう	なたねあぶら ごま	616 26.3 18.0 84.5	399 2.6 2.2
10	木	★	だいずとぶたひきにくのカレーライス ギゆうにゆう キャベツのサラダ	ぶたひきにく だいず	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
11	金		さんまのかばやきどんぶり ギゆうにゆう ゆでやさい きりほしだいこんのスープ	さんま とりにく	にんじん こまつな	キャベツ きりほしだいこん しいたけ	こめ でんぶ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	695 23.5 23.9 91.8	321 2.0 1.8
14	月		ごはん ギゆうにゆう 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 かぼちやのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	にんじん こまつな かぼちや	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
15	火		※ ちしネットワークこんだて(くまもとけん) ごはん ギゆうにゆう タイビーエン ドレッシングサラダ だいずのことうがらめ	ぶたにく うすあげ みそ ツナ だいず きなこ	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ はるさめ くらざとう	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
16	水		※ アイアンこんだて ごはん ギゆうにゆう 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 ちゅうあげ みそ	にんじん こまつな	ごぼう にんにく たけのこ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	608 24.9 15.0 91.2	376 3.4 1.9
17	木	★	※ おいしいふくいのさかなをたべるきょうしよ ごはん ギゆうにゆう スズキフライ ゆでやさい ふきのめくみじる うめゼリー	スズキ うちまめ みそ うすあげ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ まいたけ だいこん うめ	こめ こむぎこ パン ゼリー	なたねあぶら	742 27.4 22.2 94.2	343 2.3 2.1
18	金	★	※ 歯(ハ)ッピーこんだて こめこいりパン ギゆうにゆう かぼちやのクリームに きりほしだいこんとツナのサラダ にぼし	ベーコン とりにく ツナ	にんじん かぼちや 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	こめこパン 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
23	水		ごはん ギゆうにゆう すきやきふう キャベツのこんぶあえ ミディマト	ぶたにく こおりどうふ	にんじん こまつな ミディマト	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	613 22.0 12.1 101.1	353 2.4 1.5
24	木		ごはん ギゆうにゆう じゃがいものとりそぼろに もやしとあおなごまあえ あじつけのり	とりひきにく ちゅうあげ	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも	なたね油 ごま	641 24.2 15.8 97.7	352 2.7 1.5
25	金		※ アイアンこんだて ごはん ギゆうにゆう ごもくちゅうかに ぶどうまめ	ちゅうあげ ぶたにく うすあげ みそ だいず	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほしいたけ はくさい こんにやく	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら なたねあぶら	677 26.9 22.1 89.0	386 3.5 0.9
28	月	★	ごはん ギゆうにゆう チンジャオロースー ごもくスープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	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	なたねあぶら	628 22.7 20.5 84.5	310 1.9 1.5
29	火		ごはん ギゆうにゆう 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	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 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	水		さつまいもごはん ギゆうにゆう とりにくのさつまいりに ふととうふのみそしる	とりにく ちゅうあげ うすあげ きぬごしどうふ	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 さとう	ごま	641 28.2 17.8 88.2	386 2.8 2.1

## 生活リズムを整えよう!



### よくいっく 食育チャレンジ

赤のながまぐいす

こんかい あか しよくいっく  
今回は、赤のたべものについての食育チャレンジです。

Q1とQ2のクイズにチャレンジし、赤の食べ物  
はかせにならしましょう。

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物でしょうか?

① からだの調子をよくなる食べ物  
② からだの血や肉、骨になる食べ物  
③ からだの熱や力を出す食べ物

Q2 あか た 赤の食べものはいくつあるでしょう。

ヒント

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。