

# 9月 こんだてよていひょう

2022年9月 藤沢市立俣野小学校

すききらいなく  
なんでもたべて  
がんばれまのっこ!

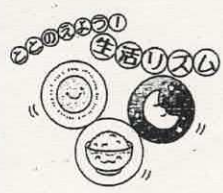


こんげつのもくひょう  
たのしいしょくじのくふうをしましょう

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品			あかの食品			みどりの食品			エネルギーたんぱく質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつやちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	
5 げつ	ドライカレー いんげんとコーンのソテー アイスクリーム 2がっき ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ パセリ さやいんげん コーン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン	728	27.4	25.2	2.0			
6 か	ぶたにくどん ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ たまご みそ(かながわけんさん)	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし えのきだけ オクラ	655	25.9	23.2	2.4			
7 すい	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん バナナ	601	34.1	17.4	2.4			
8 もく	ソフトめんミートソース ベイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ れいとうみかん	688	25.9	15.8	2.6			
9 きん	さつまいもごはん うずらたまごやさいのごもくに みたらしだんご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さつまいも あぶら さとう でんぷん だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン	667	22.0	17.7	2.5			
12 げつ	ふじさわロールパン ポークピーズ なし ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく(かながわけんさん) だいず(ふじさわさん)	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし(ふじさわさん)	592	24.4	20.5	2.4			
13 か	コンコンずし にびたし どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし みそ わかめ	あおじそ にんじん はくさい コーン ながねぎ	611	22.9	18.7	3.0			
14 すい	セサミトースト トマトのスープスパゲッティ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう さとう あぶら ごま スパゲッティ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム れいとうみかん	574	19.9	23.3	2.1			
15 もく	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ししゃも とりにく ひじき だいず こうやどうふ とうふ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	562	23.4	16.9	2.2			
16 きん	じゃごごはん あげじゃがいものそぼろに きゅうりのおおろげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	あおじそ にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり しょうが	594	20.7	15.8	1.9			

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品			あかの食品			みどりの食品			エネルギーたんぱく質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつやちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	
20 か	チキンライス ごぼうのポターージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ グリーンピース ごぼう れいとうみかん	647	21.9	19.0	2.2			
21 すい	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ あさりのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あさりは てつぶんたっぷり	ぎゅうにゅう さけ とうふ あさり みそ わかめ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ	627	31.1	20.6	2.5			
22 もく	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	めん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ だいず こうやどうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	735	33.6	21.7	2.9			
26 げつ	ミルクパン たちうおのこうみソースかけ こふきいも はるさめスープ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま ごまあぶら じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう たちうお とりにく わかめ	にんにく しょうが こねぎ にんじん たまねぎ あおな	604	26.3	25.4	2.6			
27 か	ごはん にくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しらたき こまつな さやいんげん もやし	570	20.6	14.1	1.8			
28 すい	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン れいとうみかん	642	26.2	21.6	2.4			
29 もく	みそビビンバ とうがんのとろとろちゅうかスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さくらえび たまご	にんにく しょうが にんじん ながねぎ もやし こまつな ごぼう とうがん ブルー	632	22.8	20.7	1.9			
30 きん	ヒレかつカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース コーン えだまめ	767	27.1	24.3	2.2			

\*材料の都合により献立を変更することがあります



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

クイズ □に当てはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

A. 太刀□ B. 柳葉□ C. 秋刀□

①心 ②魚 ③剣

読み方も考えてみよう!