



10がつのきゅうしょく



目標：しせいをただしくしてたべよう
★印は、「かみかみメニュー」です。よくかんで、味わって食べましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1 《アイアンメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 545 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 878 ・かきたまじる たんぱく質(高) 37.3 ・さばのしおやきとだいこんおろし 脂質(高) 26.9 ★うのはないりに 食塩相当量(高) 2.6 ・あじつけのり エネルギー(中) 693	2 ・コッペパン エネルギー(小) 482 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 763 ・たまごサンド たんぱく質(高) 31.1 ・マーマレード 脂質(高) 18.7 ・やさいとまめのスープ 食塩相当量(高) 3.2 ★ビーフいため エネルギー(中) 606 ・バナナ	3 ・ふくいさんトマトとツナのスパゲティ エネルギー(小) 482 エネルギー(高) 763 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 35.9 ★チキンカツ 脂質(高) 21.3 ・とうふサラダ 食塩相当量(高) 3.3 ・ミルメーク エネルギー(中) 606	4 ・ごはん エネルギー(小) 481 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 761 ・ぶたにくとこんにゃくのにももの たんぱく質(高) 33.1 ★やさいのおひたし 脂質(高) 16.3 ・なっとう 食塩相当量(高) 1.9 エネルギー(中) 605	5 ★くりごはん エネルギー(小) 508 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 810 ・うちまめじる たんぱく質(高) 28.6 ・さんまのおかか 脂質(高) 23.1 ★なし 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 642
8 《オリジナル給食》 ほけんいのかい 保健委員会の「オリジナル給食」で 今年(しんねん)は勝利(しょうり)につながる元気(げんき)メニューで、ナンカレー(なんからー)をかんが(かんが)い(い)て(て)考(こう)え(え)ま(ま)し(し)た(た)。高(こう)等(とう)部(ぶ)の(の)さ(さ)つ(つ)ま(ま)い(い)も(も)が(が)入(い)り(り)ま(ま)す(す)。保(ほ)健(けん)委(い)員(いん)が(が)作(つく)っ(つ)た(た)素(そ)敵(てき)な(な)ポ(ポ)ス(ス)ター(た)も(も)掲(か)示(し)さ(さ)し(し)ま(ま)す(す)。見(み)て(て)くだ(くだ)さ(さ)い(い)。	9 《歯ッピーメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 505 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 806 ・あつあげのみそしる たんぱく質(高) 35.4 ★ささみのからあげ 脂質(高) 20.9 ★きりぼしだいこんのナムル 食塩相当量(高) 3.0 ・ふりかけ エネルギー(中) 639	10 《オリジナル給食》 ○おいしい!! これはナンナン!? そうナンカレー ・ぎゅうにゅう ・オムレツ 脂質(高) 30.4 ★こまつなとツナのサラダ 食塩相当量(高) 3.8 ・オレンジ エネルギー(中) 613	11 ・ごはん エネルギー(小) 481 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762 ・きのこのあじわいみそしる たんぱく質(高) 26.7 脂質(高) 18.6 ★とびうおのフライ 食塩相当量(高) 2.4 ★やさいのいそかえ エネルギー(中) 606	12 ・チャーハン エネルギー(小) 489 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 776 ★にくだんごスープ たんぱく質(高) 27.6 ★ふくじんづけ 脂質(高) 21.1 ・チーズいりフルーツの ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.8 エネルギー(中) 616
15 ・ごはん エネルギー(小) 494 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 786 ・うすあげのすましじる たんぱく質(高) 32.6 脂質(高) 20.0 ★ぶたやさいのみそふうみ 食塩相当量(高) 3.4 ★ちくわの2しょくあげ エネルギー(中) 624 ★つけもの	16 ・コッペパン エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 716 ・いちごジャム たんぱく質(高) 28.7 脂質(高) 20.5 ★はるさめスープ 食塩相当量(高) 3.5 ・ママーどうふ エネルギー(中) 571 ・バナナ	17 ・ソースやきそば エネルギー(小) 473 エネルギー(高) 748 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 31.1 ★あげぎょうざ 脂質(高) 25.8 ★ひじきのサラダ 食塩相当量(高) 3.5 ・ヤクルト エネルギー(中) 595	18 ・ごはん エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 787 ★がんもどきと さといものにももの 脂質(高) 20.2 ★わかめとたまごのすのもの 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 624 ・ふりかけ	19 《ふるさと福井メニュー》 ・さつまいもごはん エネルギー(小) 500 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 796 ★おつきみだんごじる たんぱく質(高) 22.3 ・メンチカツ 脂質(高) 18.7 ★いろどりやさいの おひたし 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 631
22 ・ごはん エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774 ・さつまいものみそしる たんぱく質(高) 31.3 脂質(高) 15.3 ★たらのおろしに マカロナサラダ 食塩相当量(高) 3.5 エネルギー(中) 615 ・しそひじき	23 ・コッペパン エネルギー(小) 536 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 862 ・りんごジャム たんぱく質(高) 35.9 脂質(高) 27.0 ・チキンクリームシチュー 食塩相当量(高) 3.5 ★だいずサラダ エネルギー(中) 681	24 ・ごもくラーメン エネルギー(小) 493 エネルギー(高) 783 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 31.6 ★こまつなぎょうざ 脂質(高) 23.9 ★わかめサラダ 食塩相当量(高) 3.9 ・ヨーグルト エネルギー(中) 621	25 ・ごはん エネルギー(小) 511 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 817 ・ママーなす たんぱく質(高) 27.8 脂質(高) 23.8 ★リャンバンサンスー 食塩相当量(高) 2.3 ・あじつけのり エネルギー(中) 647	26 ・しょうゆカツどん エネルギー(小) 538 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 866 ・とうふのすましじる たんぱく質(高) 30.5 脂質(高) 24.8 ★やさいのゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 684
29 ・ごはん エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 787 ・とうふのみそしる たんぱく質(高) 30.8 脂質(高) 20.9 ★とりのカレーふうみあげ 食塩相当量(高) 2.5 ★かみかみおひたし エネルギー(中) 624 ・おぼろこんぶ	30 ・コッペパン エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 30.9 脂質(高) 30.0 ・たまごスープ 食塩相当量(高) 3.3 ★じゃがいものコンソメに エネルギー(中) 615 ・オレンジ	31 ・かぼちゃいりけんちんうどん エネルギー(小) 462 エネルギー(高) 727 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 33.8 脂質(高) 23.9 ★イカゲソのからあげ 食塩相当量(高) 3.3 ★ごぼうサラダ エネルギー(中) 579 ・とうにゅうムース	ついたち(つ)こんだて(て)て(て)つ(つ)ぐ(ぐ)ん(ん)お(お)お(お)し(し)ょ(ょ)く(く)い(い)ん(ん)はん(はん) 1日(いち)の(の)献(けん)立(た)いで(で)鉄(てつ)分(ぶん)が(が)多(おほ)い(い)食(じ)品(ひん)は(は)、ご(ご)飯(はん)と、 か(か)きた(た)ま(ま)じ(じ)の(の)「た(た)ま(ま)ご(ご)」「小(こ)松(まつ)菜(さい)」「み(み)そ(そ)」と、 さ(さ)ば(ば)の(の)塩(しお)焼(や)き(き)です。 ご(ご)飯(はん)と(と)お(お)か(か)ず(ず)を(を)交(こう)互(ご)に(に)食(じ)べ(べ)て(て)、午(ご)後(ご)か(か)ら(ら)も(も)元(げん)気(き)に(に)活(かつ)動(どう)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)！	こ(こ)の(の)か(か)こん(こん)だ(だ)て(て)て(て)つ(つ)ぐ(ぐ)ん(ん)お(お)お(お)し(し)ょ(ょ)く(く)い(い)ん(ん)き(き)ょ(ょ)う(う)に(に)ゅう(ゆう) 9日(いち)の(の)献(けん)立(た)いで(で)カ(カル)シ(シ)ウ(ウ)ム(ム)が(が)多(おほ)い(い)食(じ)品(ひん)は(は)、牛(ぎゅう)乳(にゅう) と、み(み)そ(そ)汁(じゅう)の(の)「厚(あつ)揚(あげ)け(け)」と、ナ(ナム)ル(ル)の(の)「切(き)り(り)干(かん)し(し)大(だい)根(こん)」 「ほう(ほう)れ(れ)ん(ん)草(そう)」です。さ(さ)さ(さ)み(み)の(の)か(か)ら(ら)あ(あ)げ(げ)け(け)と、切(き)り(り)干(かん)し(し)大(だい)根(こん)の(の)ナ(ナム)ル(ル)は(は)、か(か)み(み)ご(ご)た(た)え(え)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。 よ(よ)く(く)か(か)ん(ん)で(で)味(あじ)わ(わ)っ(つ)て(て)食(じ)べ(べ)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)！



★食育チャレンジコーナー★

チャレンジ 2

あさ朝ごはんを食べると、体によいと思うことに○をつけましょう。(10月の掲示物を見よう！)

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

① ウンチがでる

② ねむくなる

③ あたまですっきりする

④ げんきがでる

⑤ おこりっぽくなる

あさ朝ごはんをおいしく食べるためには？

はやくねる。 はやくおきる。 ねるまえには、おかしをたべない。