



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、よくかんで食べたい「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。

うら面は使用食品一覧表です

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 《アイアンメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747 ・さつまいものみそしる たんぱく質(高) 29.8 ★イワシのばいにくに 脂質(高) 17.1 ・きりぼしだいこんにに 食塩相当量(高) 3.4 ・あじつけのり エネルギー(中) 594	3 ・コッペパン エネルギー(小) 448 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702 ・マーマレード たんぱく質(高) 29.4 ・うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 22.6 ★ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 2.9 ・スライスパン エネルギー(中) 561	4 ★スープスパゲティ エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 713 ・てりやきチキン たんぱく質(高) 34.7 ・ブロッコリーと 脂質(高) 22.3 チーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.8 ・ミルメーク エネルギー(中) 569	5 ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 734 ★がんとどきと さといものにももの 脂質(高) 19.1 ★たまごいりごまずあえ 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 585	6 ★ハヤシライス エネルギー(小) 523 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 838 ・カッテージチーズいり たんぱく質(高) 28.5 フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 24.1 エネルギー(中) 663
減塩 ~ げんえん給食 ~ 減塩 こんげつ げんえんきゅうしょく、つき かいと、い、きょうから「減塩給食」を月に1回取り入れます。だい かい、にち わしよく、こんだて きゅうしょくご、第1回は、12日です。和食の献立です。給食後、きゅうしょくに、げんえん給食アンケートをします。よくかんであじ、た、こた、味わって食べて、答えましょう。	10 《歯ッピーメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 523 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 839 ・うすあげとさつまいものみそしる たんぱく質(高) 31.3 ★まるごとカマスのフライ 脂質(高) 24.1 ・ぎゅうにくとひじきのために 食塩相当量(高) 3.0 ・ヤクルト エネルギー(中) 663	11 ・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) 33.7 ・たまごスープ 脂質(高) 22.4 ・ポークビーンズ 食塩相当量(高) 3.3 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 571	12 《げんえん給食》 ・ごはん エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710 ★とりにくと こんさいのにももの 脂質(高) 15.3 ★かみみごまあえ 食塩相当量(高) 2.0 ・なっとう エネルギー(中) 567	13 ・さつまいもの エネルギー(小) 534 カレーライス エネルギー(高) 859 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.9 ★はならっきよ 脂質(高) 20.1 ・フルーツの 食塩相当量(高) 3.0 ヨーグルトあえ エネルギー(中) 678
16 ・ごはん エネルギー(小) 491 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 780 ・さつまいものすましじる たんぱく質(高) 35.5 ・さばのしおやき 脂質(高) 25.2 ・うのはないりに 食塩相当量(高) 2.3 ・ふりかけ エネルギー(中) 619	17 《◎オリジナル給食》 ・コッペパン エネルギー(小) 455 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 714 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 29.7 ・チキンポトフ 脂質(高) 25.2 ◎2023 あじがえらべる すっぱい?あまい? はるさめ&みかんサラダ エネルギー(中) 570	18 ・スパゲティミートソース エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 788 ★トビウオのフライ たんぱく質(高) 36.7 ・とうふサラダ 脂質(高) 23.7 ・ミルメーク 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 625	19 ・ごはん エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 712 ★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 32.0 ★たまごいりすのもの 脂質(高) 17.8 ★こざかなのつくだに 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 568	20 《ふるさと福井メニュー》 ・うすあげの エネルギー(小) 471 そぼろみそごはん エネルギー(高) 744 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 29.5 ・まいたけのすましじる 脂質(高) 23.7 ・あつたけのたまご 食塩相当量(高) 2.6 ★さつまいもクリームだいふく エネルギー(中) 592
23 ・ごはん エネルギー(小) 470 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 741 ・とうふのすましじる たんぱく質(高) 29.4 ・しろみざかなのフライ 脂質(高) 21.7 ★やさしいのそかあえ 食塩相当量(高) 2.0 ・なっとう エネルギー(中) 590	24 ・コッペパン エネルギー(小) 489 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 777 ・りんごジャム たんぱく質(高) 37.7 ・コーンポタージュ 脂質(高) 25.6 ★ささみのからあげレモンふうみ 食塩相当量(高) 3.3 ★ミディトマト エネルギー(中) 617	25 ・カレーピラフ エネルギー(小) 472 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 745 ・ポテトオムレツ たんぱく質(高) 29.8 ★こしのルビー 脂質(高) 20.5 ドレッシングサラダ 食塩相当量(高) 2.3 ・ヨーグルト エネルギー(中) 593	26 ・ごはん エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 755 ・マーボーなす たんぱく質(高) 27.0 脂質(高) 23.7 ・リャンバンサンスー 食塩相当量(高) 2.5 ・ふりかけ エネルギー(中) 600	27 《お月見メニュー》 ・くりごはん エネルギー(小) 447 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 700 ★おつきみだんごじる たんぱく質(高) 29.0 ・さけのしおやき 脂質(高) 12.1 ・みかんゼリー 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 559
30 ・ごはん エネルギー(小) 480 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 760 ・とうふのみそしる たんぱく質(高) 29.4 脂質(高) 21.4 ★とりのからあげ 食塩相当量(高) 2.6 ・キャベツのゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.6 ・しそひじき エネルギー(中) 604	31 ・コッペパン エネルギー(小) 451 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 708 ・いちごジャム たんぱく質(高) 34.7 ・わかめとかぶのスープ 脂質(高) 27.0 ・マーボーあつあげ 食塩相当量(高) 3.2 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 565	ふつか、こんだて、てつぶん、おお、しよくひん、ほん、2日の献立で鉄分が多い食品は、「ご飯」と、みそ汁の「小松菜」「みそと、梅肉煮の「イワシ」と、煮物の「薄揚げ」「枝豆」「切り干し大根」と、「味付けのり」です。10日の献立は、歯ッピーメニューです。丸ごとカマスのフライは、よくかんで食べましょう。	～オリジナル給食～ 17日は、保健委員会の「オリジナル給食」です。今年は、サラダです。自分で選んだドレッシングをかけて食べましょう。保健委員が作成したポスターを見て下さい。給食を食べて、食育チャレンジをしましょう!	はつか、つか、ふくいけんさん、しよくざい、20日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「打ち豆」「みそ」と、すまし汁の「まいたけ」と、厚焼きたまごの「たまご」と大福の「さつまいも」です。給食のお米は、10月ごろから華越前の新米です。



★食育チャレンジコーナー★

チャレンジ 3

朝ごはんを食べると、体によいと思うことに力をかけましょう。(→答えは、うら面です!)

※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 ウンチができる

② ねむくなる

③ あたまがすっきりする

④ げんきがでる

⑤ おこりっぽくなる

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。