



# 10がつのきゅうしよく



## 目標：しせいをたたくしてたべよう

うら面は使用食品一覧表です

★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。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>ふつか こんだてでつ おお しょひん はん 2日の献立で鉄が多い食品は、ご飯と、 煮物の「がんとどき」枝豆と、ごま酢あえの 「たまご」「ごま」と、しそひじきです。 10日の歯っぴーメニューは、秋の味覚が たくさん入っています。よくかんで食べましょう。</p> <p>6 《お月見メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 501</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 799</li> <li>★おつきみだんごじる たんぱく質(高) 23.9</li> <li>★メンチカツ 脂質(高) 21.0</li> <li>★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.0</li> <li>★おつきみゼリー エネルギー(中) 633</li> </ul>	<p>みつか ほけんいんかい 3日は、保健委員会の「オリジナル 給食」です。今年は、カレーライスを オリジナルメニューにしました。保健委員が 作成したポスターを見てください。給食を 食べて、食育チャレンジをしましょう！</p> <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン ・ぎゅうにゅう エネルギー(小) 477</li> <li>りんごジャム エネルギー(高) 755</li> <li>うちまめいりミネストローネ たんぱく質(高) 31.2</li> <li>★チキンカツ 脂質(高) 22.6</li> <li>★スライスパン 食塩相当量(高) 2.8</li> <li>★ミニフィッシュ エネルギー(中) 600</li> </ul>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スープスパゲティ エネルギー(小) 447</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 700</li> <li>チーズオムレツ たんぱく質(高) 34.5</li> <li>脂質(高) 20.4</li> <li>食塩相当量(高) 2.4</li> <li>★だいたもやしの ゆかりあえ</li> <li>きなこプリン エネルギー(中) 559</li> </ul> <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース エネルギー(小) 472</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 746</li> <li>オムレツ たんぱく質(高) 33.7</li> <li>脂質(高) 21.4</li> <li>食塩相当量(高) 2.7</li> <li>ミルメーク エネルギー(中) 594</li> </ul>	<p>2 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 481</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762</li> <li>★がんとどきと さといものもの</li> <li>★たまごいりごま酢あえ 脂質(高) 19.7</li> <li>食塩相当量(高) 2.7</li> <li>しそひじき エネルギー(中) 606</li> </ul> <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 486</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 770</li> <li>にくあつあげ たんぱく質(高) 33.8</li> <li>脂質(高) 22.3</li> <li>食塩相当量(高) 1.9</li> <li>あじつけのり エネルギー(中) 612</li> </ul>	<p>3 《◎オリジナル給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎さばとだいの エネルギー(小) 546</li> <li>ぐだくさんカレーライス エネルギー(高) 880</li> <li>～エビカツをのせて～ たんぱく質(高) 29.9</li> <li>ぎゅうにゅう 脂質(高) 26.4</li> <li>★ブロッコリーと コーンのサラダ 食塩相当量(高) 3.1</li> <li>エネルギー(中) 694</li> </ul> <p>10 《秋の味覚で歯っぴーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★くりいりまぜごはん エネルギー(小) 459</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 722</li> <li>★うちまめじる たんぱく質(高) 25.9</li> <li>★サンマのおかかに 脂質(高) 19.3</li> <li>★なしゼリー 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>エネルギー(中) 576</li> </ul>
<p>17日に使う福井県産の食材は、 混ぜご飯の「米」「薄揚げ」「打ち豆」「みそ」と、 すまし汁の「里いも」「まいたけ」「ねぎ」と、 魚つや厚焼きたまごの「たまご」と、大福の「さつまいも」 です。よくかんで、味わっていただきます。</p> <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 477</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 754</li> <li>とうふのすましじる たんぱく質(高) 30.7</li> <li>脂質(高) 24.8</li> <li>★うのはないりに 食塩相当量(高) 2.6</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 600</li> </ul> <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 489</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 776</li> <li>チョコクリーム たんぱく質(高) 32.3</li> <li>たまごスープ 脂質(高) 32.5</li> <li>★ポークビーンズ 食塩相当量(高) 3.2</li> <li>エネルギー(中) 616</li> </ul> <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 476</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 752</li> <li>★ぶたにくと こんにゃくののもの</li> <li>★きりぼしだいこのナムル 脂質(高) 17.9</li> <li>食塩相当量(高) 2.3</li> <li>なっとう エネルギー(中) 598</li> </ul> <p>17 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うすあげの エネルギー(小) 477</li> <li>そばろみそごはん エネルギー(高) 755</li> <li>ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 30.0</li> <li>・さといもとまいたけのすましじる 脂質(高) 23.8</li> <li>★あつやきたまご 食塩相当量(高) 2.6</li> <li>★さつまいもクリームだいふく エネルギー(中) 600</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 512</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 819</li> <li>うちまめとやさいのスープ たんぱく質(高) 29.0</li> <li>脂質(高) 19.8</li> <li>★てりやきチキンハンバーグ 食塩相当量(高) 2.4</li> <li>スパゲティサラダ 食塩相当量(高) 2.4</li> <li>レモンゼリー エネルギー(中) 648</li> </ul> <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 488</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774</li> <li>りんごジャム たんぱく質(高) 31.9</li> <li>チキンポトフ 脂質(高) 23.5</li> <li>★カリカリあげ 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>エネルギー(中) 615</li> </ul> <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ナンカレー エネルギー(小) 472</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 746</li> <li>ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 36.2</li> <li>脂質(高) 29.8</li> <li>食塩相当量(高) 2.4</li> <li>ミルメーク エネルギー(中) 594</li> </ul> <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 472</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 746</li> <li>マーボーなす たんぱく質(高) 26.9</li> <li>脂質(高) 22.4</li> <li>食塩相当量(高) 2.4</li> <li>エネルギー(中) 594</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いりどうふごはん エネルギー(小) 492</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 782</li> <li>★サゴシのフライ たんぱく質(高) 28.9</li> <li>脂質(高) 27.1</li> <li>★カッターチーズいり さつまいもサラダ 食塩相当量(高) 2.4</li> <li>エネルギー(中) 621</li> </ul> <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 465</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 732</li> <li>★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 30.7</li> <li>脂質(高) 19.4</li> <li>食塩相当量(高) 2.3</li> <li>しそひじき エネルギー(中) 583</li> </ul> <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 490</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 779</li> <li>いちごジャム たんぱく質(高) 31.4</li> <li>脂質(高) 19.9</li> <li>食塩相当量(高) 2.9</li> <li>ヨーグルト エネルギー(中) 618</li> </ul> <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスパゲティ エネルギー(小) 454</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 712</li> <li>てりやきチキン たんぱく質(高) 33.8</li> <li>脂質(高) 23.6</li> <li>食塩相当量(高) 2.4</li> <li>エネルギー(中) 568</li> </ul>	<p>30 《げんえん給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 479</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 759</li> <li>★じゃがいものそばろに 減塩</li> <li>★かみかみごまあえ 脂質(高) 18.9</li> <li>食塩相当量(高) 1.9</li> <li>ちようどのおとうふ エネルギー(中) 603</li> </ul> <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス エネルギー(小) 512</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 818</li> <li>フルーツの ヨーグルトあえ たんぱく質(高) 24.9</li> <li>脂質(高) 21.8</li> <li>食塩相当量(高) 2.8</li> <li>エネルギー(中) 648</li> </ul>	



### ★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  
つけましょう。(→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

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

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。

N! ねるまえには、おかしをたべない。