



9月 こんだてよていひょう

2009

三島市立東小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもになつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)		
1	火	なつやさいかレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ		ぶたにく ヨーグルト スキムミルク うずらたまご こなチーズ		むぎ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーチかん グリーンピース みかんかん パインかん	649
2	水	わかめラーメン ぎょうざ おひたし フルーツ		ぶたにく やきぶた わかめ ぎょうざ		でんぷん ごま バター	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ こまつな キャベツ フルーツ	621
3	木	むぎごはん うめぼし チンジャオロース ちゅうかコーンスープ		ぶたにく とうふ たまご		むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく ふるね たけのこ ピーマン コーン ねぎ うめぼし	649
4	金	だいずわかめごはん やきししゃも おひたし みそしる フルーツ		だいず みそ わかめ		むぎ ごま ふ	こまつな キャベツ コーン たまねぎ ねぎ フルーツ	597
7	月	むぎごはん かぼちゃのそぼろに みそしる のりのつくだに		ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ とうふ わかめ のりつくだに		むぎ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ ふるね グリーンピース ねぎ	613
8	火	ごもくたきこみごはん ツナコロッケ やさいソテー みそしる		とりにく あぶらあげ ツナ なまあげ みそ		むぎ あぶら じゃがいも	にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな キャベツ ねぎ	636
9	水	むぎごはん マーボーなす にらたまスープ ヤクルト		ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご		むぎ あぶら さとう でんぷん ヤクルト	ふるね にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす ねぎ にら	587
10	木	むぎごはん さんまのしおやき ごまあえ とんじる		さんま みそ ぶたにく とうふ		むぎ ごま さとう さとも こんにやく	だいこん こまつな はくさい ごぼう にんじん ねぎ	616
11	金	あげパン はっぼうさい フルーツジュレ		きなこ ぶたにく えび いか		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん パインかん ピーチかん みかんかん ぶどうかん	659
14	月	むぎごはん まぐろとだいずのナッツあえ にびたし みそしる		まぐろ だいず ベーコン		むぎ さとう あぶら カシューナッツ	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	640
15	火	コーンピラフ オムレツ ゆでキャベツ オニオンスープ アーモンドカル		たまご ベーコン		バター むぎ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ パセリ	585
16	水	カレーうどん ビーンズサラダ フルーツ		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ チーズ		あぶら じゃがいも マヨネーズ	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ えだまめ きゅうり コーン なし	717
17	木	むぎごはん にくじゃが みそしる なっとう		ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう		むぎ さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース なす ねぎ	626
18	金	むぎごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのもの みそしる		さば あぶらあげ とうふ みそ		むぎ ごま ごまあぶら あぶら	にんにく ふるね にら ゆでぼしだいこん こまつな ほししいたけ さやいんげん	625
25	金	むぎごはん とうがんとぶたにくのカレーに みそしる デザート		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		むぎ じゃがいも でんぷん	とうがん えだまめ しめじ オクラ	586
28	月	コッペパン かぼちゃのグラタン オニオンスープ プルーンヨーグルト		ベーコン チーズ プルーンヨーグルト		こむぎこ さとう パンこ	かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ にんじん	666
29	火	ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ ミルクプリン		ぶたにく ベーコン スキムミルク とうふ いか うずらたまご		むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	619
30	水	さつまいもごはん がんものにつけ こまつなのソテー みそしる		がんもどき みそ わかめ		さつまいも むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	こまつな コーン しめじ ねぎ	559

まずは朝ごはんから ~生活リズムをととのえよう!~

楽しかった夏休みが終わり、学校生活が再開しました。

生活リズムを整えるには1日3食を決まった時間に食べることがよいといわれています。

まずは早起きして朝ごはんを食べることからはじめて、休み明けの生活リズムをととのえましょう!!

