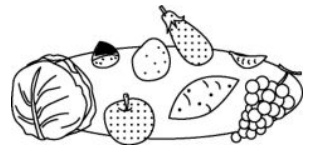




9月 こんだてよていひょう



2008

にししょう

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				栄養価 加-	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
2	火	なつやさいカレー ふくじんづけ りんごヨーグルト		ふたにく こなチーズ スキムミルク うすら ヨーグルト		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 えだまめ ふくじんづけ	687	
3	水	しょくぱん いちごジャム とりのこみやき コーンポテト とうふとあおなのスープ		とりにく ベーコン とうふ		じゃがいも あぶら バター でんぷん さとう	ふるね にんにく パセリ コーン こまつな	615
4	木	ごはん かつおふりかけ なまあげのごもくに かきたまじる		ふたにく なまあげ みそ とうふ たまご ふりかけ		あぶら さとう でんぷん	ふるね ほししいたけ にんじん コーン さやいんげん はねぎ こまつな	624
5	金	わかめごはん やしししゃも やさいソテー みそしる チーズ		わかめ ししゃも みそ とうふ チーズ		あぶら	コーン にんじん キャベツ たまねぎ はねぎ	573
8	月	ごはん マーボードウフ わんたんスープ れいとうみかん		ぎゅうにく ふたにく みそ とうふ ベーコン わかめ		あぶら さとう でんぷん わんたん ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ キャベツ みかん	682
9	火	あげぱん はっぼうさい フルーツジュレ		ふたにく 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 もも みかん パイン りんご	622
10	水	ごはん さけのしおやき ひじきのいために ふたじる ミルクプリン		さけ ひじき みそ ふたにく とうふ スキムミルク		あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	620
11	木	コーンピラフ ツナコロッケ キャベツのソテー たまごスープ かこうごさかな		とうふ たまご ツナ ごさかな		バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ばんこ ごま	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	608
12	金	ミートソース ソフトめん ジャーマンポテト ヨーク		ぎゅうにく ふたにく スキムミルク ベーコン こなチーズ ヨーク		バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ えだまめ	696
16	火	ごはん ちりめんつくだに じゃがいものそばろに えのきスープ		ふたにく たまご ちりめんつくだに		あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース えのき こまつな	623
17	水	ぶどうパン かぼちゃのグラタン オニオンスープ		ベーコン チーズ		さとう バター こむぎこ ばんこ	ほしぶどう かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ にんじん こまつな	618
18	木	さつまいもごはん がんものにつけ にびたし みそしる みかんミルクゼリー		がんも とうふ みそ わかめ		さつまいも ごま さとう	こまつな コーン たまねぎ はねぎ みかん	582
19	金	ごはん のりのつくだに さんまのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる		さんま あぶらあげ なまあげ みそ わかめ のりのつくだに		あぶら さとう じゃがいも	きりほしだいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しょうが	629
24	水	ごはん すぶた ちゅうかコーンスープ りんごゼリー		ふたにく とうふ たまご		あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン パイン コーンはねぎ りんご	648
25	木	りんごパン ポークビーンズ フレンチサラダ ミルク		だいず ふたにく		さとう バター あぶら こむぎこ じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	678
26	金	わかめラーメン しらすしゅうまい こまつなソテー		ふたにく えび わかめ しらすしゅうまい		でんぷん ごま あぶら ごまあぶら バター	しなちく にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ はねぎ こまつな しめじ	592
29	月	げんまいパン とうふのカレーに やさしいサラダ パンパザードレッシング		ふたにく とうふ だいず		あぶら げんまい	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	653
30	火	ごはん のりふりかけ まぐろとだいずのナッツあえ こまつなのにびたし みそしる なし		だいず まぐろ とうふ みそ わかめ		あぶら カシューナッツ でんぷん さとう	こまつな にんじん たまねぎ はねぎ なし	702

運動会のシーズンです。

運動をすると血液の流れがよくなり、からだに取り入れた酸素や栄養が全身にいきわたり、筋肉の動きが活発になります。

また、骨も丈夫になり、肥満防止やストレスの解消にもなります。

<栄養の補給が大切>

運動を長く続けているとエネルギーの消費がはげしくなり十分力を発揮することができなくなります。その分、しっかり栄養を補給する必要があります。



などを十分にとる

今月の給食は、18回の予定です。

