

9 がつ の こんだてひょう

こんげつのもくひょう

規則正しい食事をしよう

・1日3食（朝・昼・夕）の食事をしよう

・朝食の大切さを知ろう



高見小学校

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひん（しょくひんのはたらき・えいようそ・しょくひんぐん）						
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	あか		みどり		き	
					＜おもにからだをつくるもとになる＞		＜おもにからだのちようしをとのえるもとになる＞		＜おもにエネルギーのもとになる＞	
					たんぱくしつ	むきしつ（カルシウム）	ビタミン・むきしつ		たんずいかぶつ	ししつ
さかな・にく・たまごまめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう・にゆうせいひん こさかな・かいそう	いろうのこいやさい	そのたのやさい・きのこ・くだもの	こめ・パン・めん・いも・さとう	ゆるいり・しじつるい					
1	月	ごはん	チキンカレー ピーズサラダ	とりにく だいす	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう しょうしんこ	あぶら	
2	火	ごはん	チンジャオロース とうにゆうみそスープ	ぶたにく とりにく とうにゆう ちゆうみそ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
3	水	ごはん	ちくわのいしがきあげ ゆでやさい もすくじる	ちくわ とりにく とうふ	ぎゆうにゆう もすく	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ	あぶら しろごま くろごま	
4	木	よこわりまるパン	ハンバーガー オニオンスープ	ハンバーグ ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ エリンギ	よこわりまるパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	
5	金	ごはん	だいすのいそに かみかみサラダ	とりにく だいす	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ コーン ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	
8	月	ごはん	とうふのちゆうかに ごまあえ	ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが もやし きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	
9	火	ごはん	じゃがいものそぼろに えだまめサラダ	ぶたにく あつあげ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	
10	水	むぎごはん	なすとあつあげのココロマーポー ちゆうかあえ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら しろごま ごまあぶら	
11	木	あじつけパン	チキンピーズ ごぼうサラダ	とりにく だいす	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ ごぼう グリーンピース コーン きゅうり	あじつけパン じゃがいも さとう	マヨネーズ	
12	金	ごはん	いかのたつたあげ ゆでキャベツ かふうスープ	いか とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	
16	火	ごはん	さばのみそに ゆでキャベツ かきたまじる	さば みそ とうふ たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん		
17	水	ごはん	とりにくのあまからからめ ゆでやさい わかめじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
18	木	こがたリッチパン	だいすうどん ごまドレッシングサラダ	だいす とりにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こがたリッチパン うどん さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	
19	金	ごはん	うまに パンサンスー	とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも さとう はるさめ	あぶら しろごま ごまあぶら	
しょくいくのひ 「かんしゃ・かんしょく」のひ （ざんさいゼロのとりくみ）										
22	月	ごはん	こうやとうふのたまごとし ずのもの	とりにく こうやとうふ たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	しろごま	
24	水	ごはん	はっぽうさい みそいりこ なし	ぶたにく いか あつあげ あかみそ	ぎゆうにゆう かえりいりこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ なし	こめ さとう でんぶん	あぶら	
25	木	リッチパン	コーンシチュー ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゆうにゆう なまクリーム ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも しょうしんこ さとう	あぶら しろごま	
26	金	ごはん	あじのなんばんづけ とうがんにじる	あじ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん ほししいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
29	月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ワントンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが もやし ほししいたけ	こめ さとう でんぶん ワントン	あぶら しろごま	
30	火	ごはん	あつあげのちゆうかに はりはりサラダ	ぶたにく あつあげ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ たくあん キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろごま	

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにやくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。