



# 8.9月 こんだてよていひょう

令和6年度

くまもとしりつおのうえしょうがっこう  
熊本市立尾ノ上小学校

	月	火	水	木	金		
こんだて	<p>★こんげつのもくひょう★ たべものはたらきをしよう</p> <p>私たちの体は、食べたものから栄養を吸収してできています。朝・昼・夕の3度の食事をどのようにとるかは、元気な体をつくるためにとても大切なことです。食べ物はそれぞれに栄養が含まれています。食べ物の栄養のはたらきを学習して、好き嫌いせずに食べる習慣をつけましょう。</p> 				<p>30</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ミルクパン スパゲティ ミートソース</p> <p>パン スパゲティ さとう あぶら</p> <p>ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう だいず ツナ トマト にんじん ビーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり</p>		
	き	あか	みどり	<p>2</p> <p>ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>ぶちまる かぼちゃのむぎごはん みそしる</p> <p>こめ むぎ さとう でんぶん</p> <p>あぶら ごまあぶら ごまとうふ ぶたにく だいず</p> <p>みそ ぎゅうにゅう しらすぼし</p> <p>にんじん ねぎ たら たまねぎ しょうが にんにく もやし</p>	<p>3</p> <p>みかんゼリー チリコンカン</p> <p>コッペパン やさいスープ</p> <p>パン さとう あぶら じゃがいも みかんゼリー だいず ぶたにく</p> <p>ベーコン ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ</p>	<p>4</p> <p>きりぼしだいこんのそくせぎづけ</p> <p>むぎごはん しおにくじゃが</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく</p> <p>ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう サラダこんぶ (かつお)</p> <p>にんじん たまねぎ いんげん にんにく きゅうり きりぼしだいこん</p>	<p>5</p> <p>ぶどう ピーンズサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ぶたにく だいず いんげんまめ チキンフレーク ぎゅうにゅう トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ ぶどう</p>
こんだて	<p>9</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ぶちまる むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>こめ むぎ さとう でんぶん</p> <p>あぶら ごまあぶら ごまとうふ ぶたにく だいず</p> <p>みそ ぎゅうにゅう しらすぼし</p> <p>にんじん ねぎ たら たまねぎ しょうが にんにく もやし</p>	<p>10</p> <p>コールスロー さかなフライ</p> <p>まるパン じゃがいもとベーコンのスープ</p> <p>パン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら</p> <p>ホキ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ</p>	<p>11</p> <p>ムース くきわかめのごますあえ</p> <p>けいはん けいはんのスープ</p> <p>こめ むぎ さとう ムース あぶら ごま</p> <p>とりにく たまご ぎゅうにゅう くきわかめ</p> <p>にんじん ねぎ たくあんづけ しいたけ もやし きゅうり</p>	<p>12</p> <p>れんこんのすのもの さばのしょうがに</p> <p>ごはん にくすい</p> <p>こめ さとう こんにやく あぶら</p> <p>さば とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう (かつお・こんぶ)</p> <p>にんじん ねぎ しょうが キャベツ れんこん ごぼう きゅうり たまねぎ</p>	<p>13</p> <p>ナッツサラダ</p> <p>コッペパン ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ</p> <p>パン マカロニ さとう</p> <p>アーモンド あぶら ウィンナー いんげんまめ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり</p>		
こんだて	<p>16</p> <p>ひいろう 敬老の日</p> <p>セルフ ツナサンド クリームスープ</p> <p>パン じゃがいも こめ でんぶん</p> <p>こくとう /インゲマメ あぶら ツナ いんげんまめ ベーコン だいず ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>17</p> <p>こくとう ピーンズ (ツナサンドのぐ)</p> <p>セルフ ツナサンド クリームスープ</p> <p>パン じゃがいも こめ でんぶん</p> <p>こくとう /インゲマメ あぶら ツナ いんげんまめ ベーコン だいず ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>18 ※5年生給食なし</p> <p>つきみだんご さかなとれんこんのあますあえ</p> <p>むぎごはん きのこのみそしる</p> <p>こめ むぎ でんぶん さとう</p> <p>しらたまもち あぶら ホキ あぶらあげ みそ</p> <p>きなこ ぎゅうにゅう (いりこ) にんじん ビーマン ねぎ れんこん たまねぎ えのきたけ しめじ</p>	<p>19</p> <p>わかめのすのもの (そぼろどんのぐ)</p> <p>だいずの炒め物 せぼろどん</p> <p>こめ さとう でんぶん</p> <p>じゃがいも あぶら ぶたにく ぎゅうにゅう だいず かまぼこ たまご</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ (かつお・こんぶ) にんじん たまねぎ きりぼしだいこん</p> <p>しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ</p>	<p>20</p> <p>マーシャルピンズ ごまネースあえ</p> <p>しょくパン ごもくうどん</p> <p>パン うどん ごま マーシャルピンズ</p> <p>/インゲマメ あぶら とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう (かつお・こんぶ)</p> <p>にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり</p>		
こんだて	<p>23</p> <p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p> <p>りんごジャム さかなのケチャップソースあえ</p> <p>まるパン ラビオリスープ</p> <p>パン でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>ラビオリ りんごジャム あぶら ホキ みそ ベーコン</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ</p>	<p>24</p> <p>りんごジャム さかなのケチャップソースあえ</p> <p>まるパン ラビオリスープ</p> <p>パン でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>ラビオリ りんごジャム あぶら ホキ みそ ベーコン</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ</p>	<p>25</p> <p>アイアンサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>こめ むぎ じゃがいも ごま</p> <p>さとう あぶら ごまあぶら チーズ ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく ツナ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが</p> <p>きりぼしだいこん きくらげ</p>	<p>26</p> <p>たくあんをあえもの ぶたにくとなすのあまからみそいため</p> <p>ごはん わかめじる</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら</p> <p>ぶたにく こうやどうふ みそ とうふ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ (かつお・こんぶ) ビーマン にんじん たまねぎ</p> <p>なす しょうが キャベツ きゅうり たくあんづけ</p>	<p>27</p> <p>なしいり フルーツミックス ししゃもフライ</p> <p>コッペパン スパイシーやきそば</p> <p>パン スパゲティ パンこ</p> <p>カクテルゼリー あぶら ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>ししゃも にんじん ねぎ もやし</p> <p>キャベツ たまねぎ にんにく</p> <p>パイン おうとう なし</p>		
こんだて	<p>30</p> <p>もやしのごまあえ いわしのかんろに</p> <p>ぶちまる むぎごはん ぶたじる</p> <p>こめ さとう じゃがいも</p> <p>こんにやく ごま あぶら いわし とうふ ぶたにく</p> <p>みそ ぎゅうにゅう (いりこ) にんじん ねぎ もやし</p> <p>だいこん ごぼう しょうが</p>	<p>偏りなくとりましょう</p> <p>3つの食品のグループ</p> <p>食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。</p> 				<p>みんながそろえば 栄養満点!</p> 