



9月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
<p>おやつ</p> <p>量よりカロリーに注意</p> <p>おやつを食べるときは量を減らして、質を上げたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を営むには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです。200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい、少し足りない量</p>	<p>おやつを食べるときは量を減らして、質を上げたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を営むには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです。200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい、少し足りない量</p>	<p>ごはん</p> <p>さば 鯖のカレー焼き</p> <p>きゅうりの酢のもの</p> <p>とうふ 豆腐団子のみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>とり 鶏肉の竜田揚げ</p> <p>じゃがいもの きんぴら</p> <p>ふしめん汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>メキシカンライス</p> <p>カレービーンズ</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>ささみの甘辛がらめ</p> <p>切りほだいこん 切干大根の</p> <p>ポン酢炒め</p> <p>ごもく 五目スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>イカの南蛮漬け</p> <p>芋づるの煮つけ</p> <p>すまし汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>スタミナ</p> <p>肉じゃが</p> <p>五色和え</p> <p>冷凍ミカン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶりのごまフライ</p> <p>ピーマンの</p> <p>昆布炒め</p> <p>カボチャのみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごまごはん</p> <p>冷やしうどん</p> <p>五目炒め</p> <p>ぶどう</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
<p>13</p> <p>特別栽培米ごはん</p> <p>なすチーズバーグ</p> <p>コーンソテー</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>だいこん 大根菜飯</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>ピリ辛きゅうり</p> <p>かきたま汁</p> <p>サイダーゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>【4年生リクエスト】</p>	<p>特別栽培米ごはん</p> <p>鶏肉のラビゴット</p> <p>ソース</p> <p>ポテトリヨネーズ</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>【オリパラ・フランス】</p>	<p>丹後とり貝の</p> <p>炊きこみごはん</p> <p>(特別栽培米)</p> <p>ちくわの照り煮</p> <p>きゅうりの梅和え</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>特別栽培米ごはん</p> <p>キスの煮つけ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>豚汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>1~5年生については、社会見学の日でお弁当が必要です。</p>
<p>20</p> <p>敬老の日</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のさっぱり煮</p> <p>磯香和え</p> <p>お月見団子汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>じゅうごや</p> <p>【十五夜】</p>	<p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>炒めビーフン</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>しゅうぶん 秋分の日</p>	<p>ごはん</p> <p>吉野煮</p> <p>秋ナスの</p> <p>肉みそかけ</p> <p>無限きゅうり</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
<p>27</p> <p>減量ごはん</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>お茶の蒸しパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ハリハリそぼろ丼</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>キャベツの</p> <p>ごま酢和え</p> <p>沢煮糰子</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>【歯の白】</p>	<p>きすと かぼちゃ</p> <p>の天ぷら</p> <p>千草漬け</p> <p>冬瓜の薄くず汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>【丹後・食の白】</p>	<p>ごはん</p> <p>サモサ風春巻き</p> <p>みかんのサラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	