



# 10月こんだてひょう



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>牛乳 ホットあんぱん 小えび入り海藻サラダ 秋野菜カレーシチュー</p> <p>I糖質 - 635 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>牛乳 赤飯(雑穀ごはん) 肉団子の菊花蒸し もやしの菊花あえ 具だくさんみそ汁 くだもの(特別栽培:みかん)</p> <p>旧暦9月9日 「重陽の節」 6年 連合陸上大会</p> <p>I糖質 - 598 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>牛乳 えびクリームライス レモンのさっぱりサラダ コンソメスープ</p> <p>I糖質 - 609 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>牛乳 玄米入りごはん いかの香味焼き ごま和え こづゆ くだもの(特別栽培:梨)</p> <p>福島の 福地料理</p> <p>I糖質 - 524 kcal たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>牛乳 中華丼 柿入り大根サラダ たまごスープ びっくり目玉焼き</p> <p>9日:合唱コンクール 応援メニュー 10日:目の愛護デー</p> <p>I糖質 - 648 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>
11日	12日	13日	14日	
<p>牛乳 味噌カツ丼 ぼん酢あえ めかたま汁</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>I糖質 - 625 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>牛乳 さつまいもと豚肉のごはん 焼きししゃも 和えもの みそ汁 豆乳くずもち</p> <p>運動会応援メニュー 豆乳の日</p> <p>I糖質 - 584 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>牛乳 ごまじやこチャーハン 小松菜と白菜のナムル 春雨スープ くだもの(特別栽培:シャインマスカット)</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>I糖質 - 574 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>牛乳 ごはん さばのおろしだれ 大豆の磯煮 みそ汁 くだもの(特別栽培:柿)</p> <p>運動会応援メニュー 16日:世界環境デー</p> <p>I糖質 - 612 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.4 g</p>	
17日	18日	19日	20日	21日
<p>牛乳 紅白トースト ポークビーンズ 海藻入りサラダ</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>I糖質 - 539 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>牛乳 秋の香りごはん 魚のちゃんちゃん焼き じゃがいもの甘辛煮 けんちん汁 くだもの(特別栽培:梨)</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>I糖質 - 675 kcal たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>牛乳 魯肉飯(ルーローハン) もやしのごま醤油和え 蘿蔔湯(ルオポータン)</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>世界を味わおう! 台湾</p> <p>I糖質 - 579 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>牛乳 玄米ごはん 魚のステーキ変わりソース ごま和え 呉汁</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>I糖質 - 582 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>牛乳 スタミナ丼 ごますあえ 具だくさんみそ汁</p> <p>運動会 応援メニュー</p> <p>I糖質 - 596 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>牛乳 わかめごはん 肉じゃが もやしのピリ辛あえ くだもの(特別栽培:みかん)</p> <p>I糖質 - 582 kcal たんぱく質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>牛乳 森のきのこのミートソーススパゲティ フレンチポテト コールスローサラダ</p> <p>I糖質 - 615 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>牛乳 ごはん エコふりかけ ホキのマスタード焼き 豚汁 あさづけ</p> <p>I糖質 - 587 kcal たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>牛乳 ハヤシライス ビーンズサラダ くだもの(特別栽培:柿)</p> <p>わんせいしゃかいけんがく (4年生社会科見学)</p> <p>I糖質 - 581 kcal たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>牛乳 国産小麦パン ツナコロッケ 小松菜サラダ きのこスープ</p> <p>I糖質 - 662 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>
31日	<p>牛乳 シーフードピラフ ひじきとかぼちゃのサラダ パンプキンプリン</p> <p>I糖質 - 552 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g</p>			

めあて:

- ・お箸と食器を正しく持って食べよう
- ・主食・主菜・副菜を知ろう

副菜

主菜

主食

汁物

運動とあわせて、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事、質の良い睡眠をとると、体力アップや運動技術の向上が期待できます。また、同じ時間、内容を勉強しても、適度な運動、バランスの良い食事、質の良い睡眠をとっている人のほうが学力もアップするといわれています。