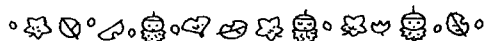
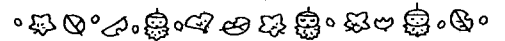




ひょうび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		ちからやねつになる	ちやくをつくる	からだのちよしをとのえる	もりつけず		
18月	ごはん	こめ				641	28.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	サンマのしおやき		さんま				
	にもの	さとう こんにゃく	なまあげ いんげん	にんじん しいたけ だいこん			
	みそしる		みそ さつまあげ	こまつな ねぎ			
3年生 リクエスト献立(こんだて)							
19火	どんこつラーメン	ちゅうかめん あぶら バター ごま	とりく ぶたにく なたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ キャベツ		626	23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	あぶら こむぎこ さとう ごま	ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ			
	ピリカラきゅうり	ごま		キムチ きゅうり			
	くだもの			りんご			
20水	ごはん	こめ				611	30.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さけのみそやき	さとう	さけ みそ				
	しらあえ	ごま さとう こんにゃく	とうふ	あおな にんじん			
	みそしる		こうやどうふ みそ	しめじ キャベツ			
21木	ごはん	こめ				754	32.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	みんなだいすきにくづめあげ	かたくりこ あぶら さとう パンこ	とりく ぶたにく たまご	にんじん ピーマン たまねぎ トマト			
	うらがみそぼろ	こんにゃく さとう	ぶたにく かまぼこ いんげん	ごぼう にんじん			
	みそしる		みそ	もやし あおな			
5年生 市内球技大会(しないきゅうぎたいかい) 笹目小学校							
22金	アーモンドあげパン	あぶら さとう こむぎこ こめ アーモンド	だっしふんにゅう			783	29.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ポテトのチーズやき	あぶら じゃがいも	チーズ	にんじん なす たまねぎ あおな			
	ウィンナーピーンズ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく トマト			
25月	すめし・のり	こめ さとう	のり			752	32.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	イカ1・きゅうり・うめ	かたくりこ あぶら	イカ	きゅうり うめ			
	とんじる	じゃがいも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
	5年生 市内球技大会予備日(しないきゅうぎたいかいよびび)						
26火	ぶたのねぎみそどん	こめ さとう むぎ あぶら こんにゃく	みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ		610	28.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	おろしあえ	さとう		だいこん あおな もやし			
	みそしる		みそ	にんじん キャベツ			
	くだもの			かき			
27水	ごはん	こめ				615	26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	てづくりコロッケ	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	とりく たまご チーズ	たまねぎ			
	いそかあえ	ごま さとう	のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ			
	なめこじる		あぶらあげ みそ とうふ	なめこ ねぎ			
28木	こどもスライスパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう			715	22.9
	やさしいジュース			やさしいジュース			
	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりく				
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん			
	コンスープ	あぶら ベシヤメル	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし			
ハロウィンこんだて							
29金	あきあじスパゲティ	こむぎ あぶら	ベーコン のり	たまねぎ しいたけ えりんぎ しめじ にんにく		652	22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ピーナッツサラダ	ピーナッツ さとう あぶら		キャベツ あおな にんじん もやし			
	パンキンむしパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ			



こんだてだより



食欲の秋ですね。おいしいものを、たくさん食べていますか？ただし、自分の好きなものばかりを好きなだけ食べていては、将来の「だいたいな体が大変なことになってしまいます。みなさんは「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？

塩分・糖分・脂質・ファーストフードや、スナック菓子などをたくさん食べていると、血中のコレステロールや、中性脂肪値が高くなりやすいので、要注意です。それらを体の外に出してくれるのが、食物繊維・カリウムです。好き嫌いしないで、まんべんなく食べるようにしましょう!!



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・糖分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が悪くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

きのこ・海藻類・大豆類・こんにゃく・野菜など

果物・いも類

カリウム

食物繊維

生活習慣病予防のために

1日の食塩摂取量の目安はどのくらい？

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	6g未満	7g未満	9g未満	10g未満
女子	6g未満	7g未満	8g未満	8g未満