



3がつこんだてひょう



日 曜		こんだて		おもな さいりょうと はたらき						1食分 (kcal)	
		しゅしょく	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】	たんぱく質 (g)	
		のみもの		体をつくる	体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる				(g)
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	油脂		脂 肪 (g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂肪			
3	月	ようふうちらし	かきなのごまみそあえ	ウインナー たまごはんぺん あさり	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	キャベツ ながねぎ	たまねぎ えのき	ごはん さとう	ごま	594 24.3 19.9
4	火	ごはん	さばのみそにみそにきりこんぶのもの	さば あぶらあげ だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ながねぎ	だいこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら	651 27.9 20.8
5	水	さとうあげパン	ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ	たまねぎ えのき	パン さとう	あぶら	602 26.2 20.0
6	木	ぎゅうと おおたどん	やぶづかそだちのこまつなサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ながねぎ	ごはん	あぶら	601 24.4 20.8
7	金	ロールパン	チキンのトマトクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しめじ	パン マカロニ	あぶら	607 24.4 24.8
10	月	ごはん	じゃがいものなんばんにすのもの	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	もやし	ごはん	あぶら	642 28.2 19.6
11	火	ごはん	マーボーとうふ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	もやし	ごはん	あぶら	608 25.2 19.7
12	水	くろパン	カレーうどん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごぼう	パン さとう	あぶら	587 24.5 19.7
13	木	ごはん	メンチカツ	ぶたにく	ジョア	にんじん	だいこん	もやし	ごはん	あぶら	612 21.9 15.9
14	金	パエリアふう	スペインふうオムレツ	エビ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ごはん	あぶら	599 29.8 19.1
17	月	ビビンパどん	ビビンパナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	もやし	ごはん	あぶら	615 30.6 21.4
18	火	ごはん	チキンたっす	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	たまねぎ	ごはん	あぶら	587 26.3 16.8
19	水	チョコチップパン	しおやきそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	もやし	パン		635 21.8 20.8
20	木	しゅんぶんのひ									
21	金	コッペパンせわり	さけフライ/ノンエッグタルタルソース	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	キャベツ	パン クレープ	あぶら	660 26.5 22.8
24	月	そつぎょうしき									
25	火	むぎごはん	ポークハヤシ	ぶたにく	ジョア	にんじん	たまねぎ	キャベツ	ごはん おしむぎ	あぶら	681 24.3 17.3
26	水	しゅうりょうしき									

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつかます。

※太字は、太田市産の野菜です。長ねぎは今井さん、人参(6日のみ)・キャベツ・かき菜(13日～)・フロッキー・白菜・大根・ほうれん草は高山さん、きゅうりは須永さんです。おいしくいただきます。



←のこっきのくにをみなさんは知っていますか？せいかいは「スペイン」です。このくににちなんだこんだてになっています。



きゅうしょくはおいしいですか？1年間、みなさんがおいしくきゅうしょくを食べられるように、きゅうしょくしつのみんでいっしょうけんめい作りました。さいごまでのこさず、たべましょう！

