



7がつこんだてひょう



日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						1日計 - (kcal)			
	しゅしょくのみもの	おかず	【1群】 あか 【2群】 体をつくる		【3群】 みどり 【4群】 体の調子をととのえる		【5群】 きいろ 【6群】 エネルギーのもとになる		たんぱく質 (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	(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	脂 肪 (g)			
1	火	かぼちゃさつまいものかきあげどん	キャベツのそくせきづけ いなかじる てんどんのたれ	なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん こんにゃく	きゅうり ごぼう	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	636 18.2 22.5	
2	水	ココアパン	みそワタン ジャンボークしゅうまい	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ なかなめ	もやし えだまめ	パン こむぎこ		564 27.1 18.5	
3	木	てつじんごもくごはん	すたみなじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	だいす ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	だけのこ だいこん ごぼう とうもろこし	えだまめ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	568 24.5 17.0
4	金	はちみつパン	なすとぶたにくのトマトスパゲティ	ぶたにく だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	なす きゅうり	パン スパゲティ	あぶら	591 25.9 17.9	
7	月	ごもくちらし	てりやきチキン	とりにく たまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	れんこん だいこん	だけのこ なかなめ	ごはん さとう そうめん	あぶら	569 27.9 19.4	
8	火	ソースチキンカツどん	きゅうりのごまあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ	たまねぎ しめじ	ごはん さとう ごま	あぶら	585 23.6 17.3	
9	水	くろパン	マカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり こんにゃく	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ ドレッシング	599 25.6 21.1	
10	木	ごはん	さばのみそに もやしのソテー	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	もやし なす	ごはん	あぶら	560 22.3 19.3	
11	金	ガバオライス	ヤムウンセン	とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ きゅうり えのき	もやし レモン ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	615 24.8 16.6	
14	月	ごはん	チキンだっす おかかあえ	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン	もやし スッキーニ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	585 30.0 19.6	
15	火	ごはん	なすいりマーボーとうふ	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ なかなめ なす	きゅうり キャベツ もやし スッキーニ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	597 24.4 18.2	
16	水	バーカーハウス	だいすとごぼうのミンチカツ ラビオリスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ		パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	566 21.9 22.0	
17	木	ごはん	なつやさいキーマカレー	ぶたにく だいす	ジョア	にんじん ピーマン いんげん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン	なす コーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング カレールウ	672 24.4 16.9	
18	金	1がっきしゅうぎょうしき										

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつきます。

※太字は、太田市産の野菜です。じゃがいも・きゅうり・オクラ・長ねぎ・スッキーニ・玉ねぎ・いんげんは高山さん、なすは須永さん、枝豆は塚越さん、とうもろこしは町田野菜園さんです。おいしくいただきます。



←のこっきのくにをみなさんはしていますか？せいはいは「タイ」です。このくににちなんだこんだてになっています。



なつやさいをたべよう！

みぎがわにあるやさいは、なつにたくさんとれるやさいです。なつにたくさんとれるやさいは、このじきにたくさんたべてほしいやさいになります。では、どうしてたくさんたべてほしいかというと、なつやさいは、からだをひやすはたらきがあります。また、しょくよくぞうしん、ひんけつ、なつバテなどをよぼうするこうかがあります。なつにたくさんとれるやさいは、わたしたちがかいてきにすこせるようにはたらきをもっていますね。すきなやさい、きれいなやさいがあるとはおもいますが、たくさんたべてげんきになつをすごしましょう。

