



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1人 (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)
	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				
			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			
			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			
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	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 ながねぎ	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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら こまつな	だけのこ だいこん ごぼう	えだまめ ごぼう	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 だいず 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 ながねぎ	だけのこ ながねぎ	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 ごま	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	ガパオライス	ヤムウンセン	とりにく だいず	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 だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ	きゅうり キャベツ	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	だいずとごぼうのミンチカツ ラビオリスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	もやし スッキーニ	パン パンこ こむぎこ	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 だいず	ジョア	にんじん ピーマン いんげん とまと 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・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知っていますか？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、なつバテなどをよほ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。

