



日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき							1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)
	しゅしよく のみもの	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】		
			体をつくる	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	たんぱく質	無機質	カロテン	
2月	2がっきしぎょうしき									
3火	ごはん	ふたにくのしょうがやき	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ながねぎ	だいこん かぼちゃ	ごはん さとう	あぶら	595 26.3 17.5
4水	ぶどうパン	しょうゆラーメン	とりにく ふたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ながねぎ	もやし えだまめ メンマ たけのこ しいたけ	パン さとう ラーメン かたくりこ	あぶら	585 30.8 18.0
5木	しらす入り かきあげどん	キャベツのごまあえ とんじる	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ	もやし ごぼう だいこん	ごはん さとう ごむぎこ	あぶら ごま	611 20.8 20.8
6金	コッパバ背割り	やきそば	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ だいこん	もやし きゅうり レモン	パン やきそばめん	あぶら マヨネーズ	550 22.8 21.7
9月	ごはん	いわしのみぞれに キャベツのさっぱり	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	565 23.9 17.6
10火	チャーハン まぜごはん	あげぎょうざ わかめスープ	ふたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし	ながねぎ	ごはん あぶら	533 24.5 18.9	
11水	はちみつパン	なすとふたにくのトマトスパゲティ	ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	きゅうり なす キャベツ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	600 24.3 18.9
12木	ごはん	チキンだっす ちゅうかふうのため	とりにく ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん	たけのこ ながねぎ	ごはん さとう	あぶら	594 29.6 19.5
13金	まるぼんよこぎり	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン	パン さとう	あぶら	568 26.9 21.0
16月	けいろうのひ									
17火	こぎつねごはん	しおこんぶあえ けんちんじる	とりにく だいす	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ	にんじん	えだまめ キャベツ	こんにゃく きゅうり だいこん	ごはん さとう さといも	あぶら	600 22.8 18.7
18水	パーカーハウス	ごちそうメンチカツ/こぶくろソース ラビオリスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なし	キャベツ	パン パンこ ごむぎこ さとう	あぶら	691 27.2 26.7
19木	ごはん	じゃがいものそぼろに	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	えだまめ もやし	ごはん さとう	あぶら ごま	588 22.7 18.2
20金	しゅうがくまえけんこうしんだん (きゅうしよくはありません)									
23月	しゅうぶんのひ									
24火	ピピンごはん	ピピンバナナムル	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ ながねぎ	もやし えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごま	585 27.4 18.8
25水	ごはん	あじいそべフライ きりほしだいこんのコンソメ炒め	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きりほしだいこん はくさい	たまねぎ	ごはん ごむぎこ	あぶら	586 25.5 18.1
26木	ごはん	ポークハヤシ	ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん フロccoli	たまねぎ パインかん	みかんかん バナナ	ごはん じゃがいも	あぶら	631 22.8 16.7
27金	アップルパン	だいすのミートソーススパゲティ	ふたにく とりにく	ショア くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	552 24.6 12.2
30月	そぼろごはん	あつやきたまご	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ ながねぎ	だいこん	ごはん さとう ごむぎこ	あぶら ごま	614 26.6 19.6

※種類の日に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。なす、きゅうり、ピーマンは石井さん、じゃがいもは倉林さんです。

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？
せいかいは「かんこく」です。
このくににちなんだこんだてになっています。

