



11がつこんだてひょう

太田市立強戸小学校

日 曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						I初ギ - (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)	
	しゅしょく のみもの	おかげ	【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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	*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		
3月	ぶんかのひ									
4 火	ごはん ぎゅうにゅう	おうごんに はるさめサラダ ふりかけ（のり）	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	たけのこ もやし コーン	ごはん かたくりこ はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら	612 24.5 18.0
5 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ えだまめとコーンのソテー	きなこ ぶたにく きょくソーセージ	なると ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ ながねぎ えだまめ	もやし コーン	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら	587 27.5 19.6
6 木	にらそぼろ どん ぎゅうにゅう	どさんこじる アンニンフルーツ	ぶたにく さけ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ たいこん みかんかん	もやし コーン はくさい パインかん	ごはん かたくりこ じゃがいも	さとう あぶら バター	606 26.6 19.6
7 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト いかだんごスープ	ベーコン いかだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	パン はるさめ	あぶら バター	566 26.7 17.9
10月	うんどうかいふりかえきゅうじつ									がっこうは おやすみ
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ チキンいりナムル りんご	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ りんご	しいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	626 25.4 19.2
12 水	ゆめロール ぎゅうにゅう	こめこいりめんのカレーうどん あつやきたまご ごまあえ	ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ながねぎ	ごはん こめこいりうどん さとう	ごま	585 24.8 23.0
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	ささみフライ たいすのいそに あさりのみそしる	とりにく さつまあげ あさりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ひじき	たいこん しいたけ	ながねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも こむぎこ	あぶら パン	588 24.3 16.4
14 金	こめっこパン ぎゅうにゅう	だいすのミートソーススパゲティ おさかなサラダ	ぶたにく だいす わかめ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しらす	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	パン ドレッシング	あぶら	594 26.6 19.0
17 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいため たまごいりふわふわスープ	さば とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ しらたき	しいたけ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	616 27.5 22.8
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キムチじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たいこん はくさい	ながねぎ しめじ キムチ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	566 28.1 16.7
19 水	くろパン ぎゅうにゅう	やおやスパゲティ チキンいりわふうサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	くきわかめ	にんじん みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	バター ドレッシング	593 24.7 19.4
20 木	こまつなごはん ぎゅうにゅう	やさいととりにくのソテー みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ だいす	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ ながねぎ	パン スパゲティ	あぶら	554 27.7 18.5	
21 金	プランコッペ ぎゅうにゅう	キャベたまソテー クリームシチュー	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう	なまクリーム プロッコリー	にんじん たまねぎ	パン コーン	パン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	585 24.6 21.8
24月	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ									警察 消防 保健 医師 看護師 介護士 保育士 保健師 歯科衛生士
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	うすらのたまごいりおでん おかかあえ	うすらのたまご さつまあげ やきちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ	たいこん こんにゃく	キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも		562 25.4 16.8
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのカレーいため いなかじる	ぶたにく ししゃも なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	きりぼしだいこん たいこん	ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	647 26.2 23.3
27 木	ごはん ぎゅうにゅう	じょうしゅうぶたすきやき すのもの	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	ながねぎ しいたけ キャベツ	はくさい きゅうり もやし しらたき	ごはん さとう	あぶら	576 29.3 19.1
28 金	はちみつパン ジョア（マスカット） ぎゅうにゅう	ちゃんぽん ボテトサラダ	ぶたにく さつまあげ なると いか	ジョア	にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり	もやし たまねぎ コーン	パン ちゅうかめん マヨネーズ	ごまあぶら	567 25.6 18.0

※麺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。大根・小松菜・キャベツ・ピーマン・長ねぎは高山さん、きゅうりは須永さんです。

おいしくいただきましょう。

←のこぎのくにをみなさんはしっていますか？せいかいはみなさんがすんでいる
「にっぽん」です。このくににちなんだこんだてになっています。



