



12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						I値 - (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	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	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・海苔	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		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに だいこんのそぼろに みそしる	いわし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ こんにゃく	えだまめ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	569 23.7 19.0
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのバーベキューソース キムチスープ ミルメーク	ぶたにく えびボール とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にら	たまねぎ ながねぎ だいこん	はくさい りんご キムチ	ごはん さとう	あぶら	586 56.4 17.0
3	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース シーザーサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり マッシュルーム	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 23.6 24.4
4	木	チャーハン まぜごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい わかめスープ	ぶたにく チャーシュー とりにく	なると ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	もやし コーン	ごはん	あぶら	541 24.8 18.4
5	金	さとうあげパン ぎゅうにゅう	みそワタン	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	キャベツ ながねぎ しいたけ	もやし えだまめ たけのこ	パン さとう ワタンのかわ かたくりこ	あぶら	602 27.3 20.5
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しおこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	638 27.7 23.7
9	火	サンダーパン ぎゅうにゅう	パワーアップサラダ	ぶたにく たいす とりにく	とうふ ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ フロッキー	たまねぎ セロリ	コーン	ごはん スパゲティ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	589 24.3 24.8
10	水	キャロットパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん さつまいものキャラメルソース	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ	パン うどん さつまいも	あぶら	576 21.8 19.1	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんのオysterソースに やまぶきあえ みかん	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん きゅうり みかん	ながねぎ コーン	ごはん さとう	あぶら	585 25.2 17.5
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー こまつなサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ フロッキー	たまねぎ きゅうり	キャベツ レモン	ごはん さとう おしむぎ さつまいも	あぶら	640 24.2 18.8
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ パンパンジーサラダ	ぶたにく たいす とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし	キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	588 26.7 19.7
16	火	かみかみ かきあげどん ぎゅうにゅう	おかかいため さといもとんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく	ごはん さといも	あぶら	649 24.1 21.0
17	水	コッペパンせわり ぎゅうにゅう	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ みかんかん ももかん	もやし パインかん	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	649 23.1 26.5
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	ピカジーニョ チキンいりもやしのサラダ	ぶたにく たいす とりにく	ぎゅうにゅう くわがめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	もやし	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	557 24.1 17.6
19	金	プランコッパ ぎゅうにゅう	クリームシチュー グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッキー	たまねぎ キャベツ	きゅうり	パン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら ドレッシング	558 23.4 21.4
22	月	ケチャップライス ジョア (ストロベリー)	とりのからあげ クリスマススープ	ウインナー とりにく ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	キャベツ かぶ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	644 23.7 19.2
23	金	<h2>2がっきしゅうぎょうしき</h2>									

※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。

※本字は、太田市産の野菜です。大根(1日のみ)・小松菜・キャベツ・白菜・かぶ・里芋・フロッキー・長ねぎ・じゃがいも(15日～)は高山さん、きゅうりは須永さん、大根(2日～)は今井さんです。おいしくいただきます。



←こ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「ブラジル」です。このくににちなんだこんだてになっています。



ふゆやさいをたべよう!

みぎがわにあるやさいは、ふゆにたくさんとれるやさいです。ふゆ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。どうしてたくさんたべてほしいかというと、ふゆやさいは、からだをあたためるはたらきがあります。また、かぜよぼう、おなかをととのえるなどのこうかがあります。ふゆにたくさんとれるやさいは、わたしたちがかいてきすすごせるような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おもいますが、たくさんたべてげんきにふゆをすすごしましょう。

