



1がつこんだてひょう



太田市立強戸小学校

令和7年度

日 曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき				Iエネルギー (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				
			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				
			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		
7 水	3がっしき									
8 木	たまごいり ごもくちらし きゅうにゅう	つみれじる しらたまだんご	ふたにく あぶらあげ いわし あすき	たまご ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ	れんこん だいこん かぶ	たけのこ ごぼう ごぼう	さとう あぶら あぶら	617 24.5 14.7	
9 金	チーズパン ぎゅうにゅう	ちゅうかふうななくさがゆ ちくせんに あじつけこざかな	とりにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん こまつな こんにゃく	パン さとう ごはん さといも	さとう あぶら ごはん さといも	546 29.9 19.3	
12 月	せいじんのひ									
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりほししたいこんのにつけ みそしる・みかん	さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほししたいこん たまねぎ みかん	ごはん さとう じやがいも	あぶら	662 26.1 22.1	
14 水	ココアあげパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン キャベツソテー	ふたにく なると きょくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ながねぎ コーン	もやし メンマ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	628 25.3 20.6	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーポーとうふ チキンいりナムル	ふたにく とうふ だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	591 24.3 17.8	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ふたにくのしょうがやき しおこんぶあえ すいとん	ふたにく とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり ながねぎ	キャベツ はくさい ほししいたけ	さとう あぶら こむぎこ じやがいも	606 28.4 16.4	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに だいこんとふたにくにのもの いなかじる	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	だいこん たまねぎ こにゃく	ながねぎ かぶ	あぶら	572 24.9 18.1	
20 火	キムチごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご 6-1 リクエスト こんだて とんじる	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ だいこん こんにゃく	キムチ ごぼう	さとう あぶら ごま じやがいも	569 29.3 19.7	
21 水	ぐろパン ぎゅうにゅう	けんちんうどん ちくわのいそべあげ	とりにく あぶらあげ やきくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ながねぎ だいこん	ごぼう こんにゃく	うどん あぶら こむぎこ さといも	551 26.8 17.8	
22 木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅかに ヤムウンセン ミルメーク (コーヒー)	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	ながねぎ メンマ きゅうり	メンマ もやし レモン	さとう あぶら はるさめ	598 24.8 15.3	
23 金	フランコッペ ショア (フレーン)	ボルシチ オリヴィエふうサラダ	ふたにく とりにく	ジョア なまクリーム	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも ブラウンルウ	585 23.2 20.1	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	モーカカレーたつた はるさめとキャベツのマーポーいため とうふとわかめのみそしる	さかな ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ	ながねぎ	かたくりこ はるさめ さとう じやがいも	573 24.9 17.0	
27 火	むきごはん ぎゅうにゅう	ほっかいどうスープカレー ラーメンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり	しめじ りんご バインカン バナナ	じゃがいも あしあき はちみつ ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	628 24.3 19.2
28 水	はちみつパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおおたやきそば フルーツヨーグルト	ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ もやし ももかん パンカン	もやし みかんかん バナナ	パン ちゅうかめん	あぶら	632 24.6 16.8
29 木	おおたしさん こまつなごはん ぎゅうにゅう	おおたしさんやさいのさっぱりあえ おおたしさんやさいたっぷりのとんじる	とりにく ふたにく あぶらあげ	とうふ かつおぶし あさり	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ はくさい だいこん	コーン レモン ながねぎ	さとう さといも	あぶら	546.0 26.9 19.6
30 金	コッペパンせわり ショア (ストロベリー)	スラッピージョー さんしょくソテー クラムチャウダー	ふたにく	だいす ベーコン あさり ワインナー	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう かたくりこ じやがいも	あぶら ホワイトソース	585 26.2 19.7

※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。キャベツ・フロッコリーは石井さん、ほうれん草・きゅうり・白菜・小松菜・里芋は高山さん、大根・長ねぎ・人参は今井さんです。おいしくいただきましょう。



←のこっこのくにをみなさんはしっていますか?せいかいは
「ロシア」です。このくににちなんだこんだてになっています。

七草~ななくさ~

七草とは、1月7日の朝に春の七草をいれたおかゆをたべて1年のけんこうをいのるふうしゅうです。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これをほうちゅうなどでこまかくたたきおかゆにいれます。七草をたたく時は「七草なずな~」などと、うたうちいきもあります。

