

令和7年度



1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 さいりょうと はたらき						1杯 - (kcal)	
		しゅしよく	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】	たんぱく質	
				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			(g)
				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	脂肪	
		のみもの		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	脂肪 (g)	
7	水	 3がっきしぎょうしき 									
8	木	たまごいり ごもくちらし ぎゅうにゅう	つみれじる しらたまだんご	ぶたにく たまご あぶらあげ えび いわし あずき	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん だいこん ながねぎ	たけのこ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ しらたまこ	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	かぶ ごぼう	パン さとう ごはん さといも	あぶら	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 きりほしだいこんのにつけ みそしる・みかん	さば だいす あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きりほしだいこん たまねぎ みかん		ごはん さとう じゃがいも	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	ぶたにく なると ぎょくにソーセージ	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	マーボーとうふ チキンいりナムル	ぶたにく 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 こま ごまあぶら	591 24.3 17.8	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき しおこんぶあえ すいとん	ぶたにく 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 きゅうり ながねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	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 だいこんとぶたにくのもの いなかじる	ぶたにく さんま なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは たまねぎ こんにやく	だいこん かぶ	ごはん さとう じゃがいも	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 とんじる	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ だいこん こんにやく	キムチ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	569 29.3 19.7	
21	水	くろパン 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 やきちくわ	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 こんにやく	パン うどん こむぎこ さといも	あぶら	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 ミルクケーキ（コーヒー）	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり レモン	メンマ もやし	ごはん さとう はるさめ	あぶら	598 24.8 15.3	
23	金	ブランコッパ ジョア（フレン）	ボルシチ オリヴィエふうサラダ	ぶたにく 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 グリーンピース	パン じゃがいも ブラウンルウ	あぶら マヨネーズ	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ボーいため とうふとわかめのみそしる	さかな ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ ながねぎ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	573 24.9 17.0		
27	火	むぎごはん 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ccoli キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ カリフラワー りんご	ごはん じゃがいも おしおぎ 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	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン キャベツ ももかん みかんかん パナナ	ごはん さとう	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つぷりのとんじる	とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん ながねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	546.0 26.9 19.6		
30	金	コッパパンせわり ジョア（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	ぶたにく だいす ベーコン あさり ウインナー	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ホワイトソース	585 26.2 19.7		

※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。キャベツ・フロccoli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す。



←のこっきのくにをみなさんはしていますか？せいはいは「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、なすな、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。これをほうちよ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「七草なすな～」などと、うたうちいきもあります。

