

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 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】	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		
				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 (g)
				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 きりぼ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 きりぼしだいこん 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 たまねぎ キャベツ こまつな	ながねぎ もやし	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	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 たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい ながねぎ ほししいたけ	ごはん さとう ごむぎこ 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 こんにゃく	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 こんにゃく	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 こんにゃく	パン うどん ごむぎこ さといも	あぶら	551 26.8 17.8
22	木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに 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 たまねぎ しめじ コーン カリフラワー りんご フロccoli キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも おしむぎ 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 パインかん 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 コーン キャベツ	パン 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「七草なすな～」などと、うたうちいきもあります。

