



# 2がつこんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						I和材 - (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		体の調子をとのえる		エネルギーのもとになる			
		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	油脂	脂肪		
2月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく くだくさんはるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	ながねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	585 27.7 18.9
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのおろしに きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる/ふくまめ	いわし さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう きりぼしだいこん	ながねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	592 25.1 19.3
4水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	みそラーメン とりにくとあおまめのいためもの	ぶたにく とりにく きなこ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ながねぎ たけのこ しいたけ	もやし メンマ えだまめ しいたけ	パン さとう ラーメン かたくりこ	あぶら	674 34.2 24.1
5木	ぶたきむちごはん ぎゅうにゅう	ごまみそあえ すいとん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ ながねぎ だいこん	キムチ だいこん	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	585 26.6 17.7
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークハヤシ ソファール (ストロベリー)	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん フロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ	コーン	ごはん ブラウンルウ じゃがいも	あぶら ドレッシング	669 25.1 19.0
9月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす じょうしゅうきんぴら あさりのみそしる	とりにく ぶたにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	だいこん ながねぎ こんにゃく	ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	587 26.6 17.0
10火	しらすいり かきあげどん ぎゅうにゅう	おおかいため くだくさんとんじる	ぶたにく かうおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ながねぎ だいこん	もやし ごぼう こんにゃく	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	601 19.5 20.7
11水	<b>けんこくきねんのひ</b>									
12木	ごはん ぎゅうにゅう	ようふうおでん キャベツソテー チーズ	ぶたにく さつまあげ ぎょにくソーセージ	やきちくわ ウインナー こんぶ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ	コーン こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	615 26.1 19.7
13金	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	てりやきチキン カラフルサラダ おまめのミネストローネ	とりにく はいす ベーコン いんげん ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ トマト	きゅうり コーン	パン さとう ドレッシング マカロニ じゃがいも	あぶら	605 27.0 20.9
16月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに おかかあえ はくさいいりキムチじる	さば とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん もやし しめじ キムチ	はくさい ながねぎ	ごはん		585 26.5 20.5
17火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゆかに チキンいりもやしのサラダ とうにゅうとココアのデザート	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ながねぎ きゅうり	メンマ もやし	ごはん さとう かたくりこ デザート	あぶら ドレッシング	609 25.0 18.2
18水	パンズパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん くきわかめのきんぴら	とりにく さつまあげ あぶらあげ	なると ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん ごぼう	ながねぎ こんにゃく	パン さとう うどん	あぶら	608 23.3 19.7
19木	ごはん ぎゅうにゅう	ささみフライ はるさめサラダ やさいたっぷりみそしる	とりにく ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ だいこん	コーン	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	620 22.9 19.2
20金	コッパパンせわり ぎゅうにゅう	コロネーションチキン やさいとツナのソテー スコッチブロス	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	レモン セロリ	パン じゃがいも おおむぎ	あぶら マヨネーズ	522 29.6 21.1
23月	<b>てんのうたんじょうび</b>									
24火	ごはん ぎゅうにゅう	まめきちマーボー かみかみナムル	ぶたにく はいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ きゅうり	もやし キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	599 24.7 18.5
25水	ソフトフランス ぎゅうにゅう	とりにくとマカロニのクリーム キャベたまソテー いよかん	とりにく ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッコリー	たまねぎ コーン	キャベツ いよかん	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	580 24.3 21.3
26木	ごはん ぎゅうにゅう	タッカルビ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ トックいりわかめスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり きりごしだいこん えのき	たまねぎ ながねぎ しめじ	パン さとう さつまいも トック	あぶら	594 25.2 15.7
27金	パーカーハウス ジョア (フレーン)	さけフライ/タルタルソース せんキャベツ ポトフ	さけ ウインナー とりにく	ジョア	にんじん かぶのは	キャベツ かぶのは	たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	576 27.9 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。長ねぎ・にんじん(10日まで)は今井さん、キャベツ・チンゲンサイ・白菜・フロッコリー・小松菜・水菜・大根・にんじん(11日～)・かぶ・ほうれん草・さつまいもは高山さんです。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? せいかいは「イギリス」です。このくににちなんだこんだてになっています。