



7がつこんだてひょう

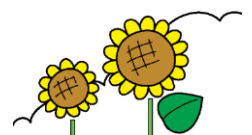
日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)	
		しゅしよく	おかず	【1群】 あか	【2群】	【3群】 みどり	【4群】	【5群】 きいろ	【6群】		
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる			
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・ いも・さとう	油脂		
		のみもの			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂肪	
1	水	ココアパン	みそワントン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	もやし	パン	あぶら	553
		ぎゅうにゅう	ジャンボークしゅうまい	なると			ながねぎ	えだまめ	ワントン		27.1
			えだまめ	ぶたにく					しゅうまいのかわ		19.4
2	木	ごはん	とうふのちゅうかに	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ	メンマ	ごはん さとう	あぶら	594
		ぎゅうにゅう	チキンいりはるさめサラダ	ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ	もやし	はるさめ	ごまあぶら	27.7
			トックいりわかめスープ	とりにく			きゅうり		かたくりこ	ラー油	19.2
3	金	キムチごはん	トックいりわかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ	えのきたけ	ごはん	あぶら	597
		ぎゅうにゅう	とうもろこし	とりにく	わかめ	みずな	ながねぎ	とうもろこし	さとう		25.4
									トック		14.8
6	月	ごはん	チキンだっす	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	もやし	ごはん	あぶら	585
		ぎゅうにゅう	おかかあえ	かつおぶし		トマト	たまねぎ	コーン	さとう		30.0
			トマトとんじる	ぶたにく	とうふ	こまつな	スッキニー	こんにやく			19.6
7	火	ごもくちらし	てりやきチキン	とりにく	たまご	にんじん	れんこん	たけのこ	ごはん	あぶら	569
		ぎゅうにゅう	たなばたじる	なると	とうふ	オクラ	だいこん	ながねぎ	さとう		27.9
				あぶらあげ					そうめん		19.4
8	水	くらパン	マカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しめじ	パン	あぶら	599
		ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ	コーン	マカロニ	あぶら	25.6
					なまクリーム		きゅうり	こんにやく	じゃがいも	ドレッシング	21.1
9	木	かぼちゃさつま	キャベツのそくせきづけ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	ごはん	あぶら	621
		いもかきあげど			しおこんぶ		たまねぎ		こむぎこ		17.3
		ぎゅうにゅう	とうふとわかめのみそしる		わかめ				じゃがいも		21.1
10	金	パインミー	フォースープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	きゅうり	パン	あぶら	598
		ぎゅうにゅう	カルピスボンチ	とりにく	ヨーグルト	みつば	キャベツ	しょうが	さとう		29.3
					にゅうさんいんりょう		にんにく	もも	パイン	バナナ	20.7
13	月	ごはん	なすいりマーボーとうふ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	なす	ごはん	あぶら	597
		ぎゅうにゅう	なつやさいのナムル	とりにく		にら	ながねぎ	きゅうり	さとう	ドレッシング	24.4
				だいず			キャベツ	スッキニー	かたくりこ		18.2
14	火	ソース	きゅうりのごまあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	キャベツ	ごはん	あぶら	585
		チキンカツどん		あぶらあげ		かぼちゃ	たまねぎ	しめじ	さとう	ごま	23.6
		ぎゅうにゅう	みそしる								17.3
15	水	はちみつパン	なすとぶたにくのトマトスパゲティ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	パン	あぶら	630
		おさかなサラダ		だいず	しおこんぶ	トマト	なす	マッシュルーム	スパゲティ	ドレッシング	26.5
		ぎゅうにゅう	れいとうみかん	かつおぶし	じゃこ		きゅうり	みかん			18.0
16	木	ごはん	なつやさいキーマカレー	ぶたにく	ジョア	にんじん	たまねぎ	なす	ごはん	あぶら	672
		ジョア (フレン)	コーンサラダ	だいず		いんげん	キャベツ	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	24.4
						かぼちゃ	コーン	りんご			16.9
17	金	しゅうぎょうしき									

※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。

※太字は、太田市産の野菜です。きゅうり・ピーマンは今井さん、なすは須永さん、キャベツ・長ねぎ・スッキニー・にら・大根・オクラ・ジャがいも・トマトは高山さん、枝豆・とうもろこしは町田野菜園さんです。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「ベトナム」です。このくににちなんだこんだてになっています。



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

生活リズムの
乱れに注意！



夏休み中も、
朝・昼・夜、1
日3食のリズム
を守りましょう。