



1がつこんだてひょう

令和6年度

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								Iカリ - (kcal)
	しゅしょく	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				
			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		(g)	
	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	火	3がっきしぎょうしき 									
8	水	チーズパン	ちゅうかううななくさがゆ ちくぜんに 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 せり こまつな さやいんげん	だいこん かぶ はくさい ほししいたけ こんにやく ごぼう	パン こめ さとう さといも	あぶら	546 29.2 19.4	
9	木	ごはん	ぶたにくのなんぶやき こまつなサラダ いなかじる	ぶたにく つな なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん かぼちゃ	キャベツ レモン ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	614 28.1 21.4	
10	金	たまごいり こもくらし	つみれじる	ぶたにく えび たまご あすき あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん 	れんこん だいこん たけのこ ごぼう ながねぎ	ごはん さとう かたくりこ しらたまこ	あぶら	616 24.5 14.7	
13	月	せいじんのひ 									
14	火	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ	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	
15	水	ココアあげパン	しょうゆラーメン 	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 ラーメン さとう	あぶら	628 25.3 20.6
16	木	キムチごはん	ポーくしゅうまい	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら 	だいこん ごぼう	キムチ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	587 26.7 18.9
17	金	しょうパン	ジャーマンポテト リボンスープ スライスチーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら バター	562 24.5 20.2	
20	月	ごはん	いわしのおろしに つぼつけあえ	いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん 	キャベツ だいこん たくあん ごぼう ながねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも	あぶら	545 23.3 15.5	
21	火	ごはん	とうふのちゅうかに しらたきのチャブチェ ミルメーク	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	ながねぎ たまねぎ しらたき	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	604 26.3 15.9	
22	水	くろパン	けんちんうどん	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 さといも 	あぶら	558 24.9 17.8	
23	木	ごはん	マーボーとうふ	ぶたにく だいす とうふ 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	591 24.3 17.8	
24	金	コッペパンせわり	スラッピージョー 	ぶたにく あさり ベーコン だいす ソーセージ	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 キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	622 27.8 26.2	
27	月	おおたしさん こまつなごはん	おおたしさんやさいのさっぱりあえ	とりにく とうふ ぶたにく ツナ 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	キャベツ はくさい だいこん ながねぎ	ごはん さとう さといも 	あぶら	546 26.9 19.6	
28	火	むぎごはん	ほっかいどうスープカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー 	たまねぎ しめじ キャベツ コーン りんご きゅうり カリフラワー 	ごはん おしむぎ ラーメン はちみつ じゃがいも	あぶら	618 22.2 19.0	
29	水	コッペパン	やきそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかんかん パインかん ももかん バナナ	パン やきそばめん	あぶら	609 25.3 17.2	
30	木	ごはん	モーカカレーたつたあげ はるさめとキャベツのマーボーいため みそしる	さかな たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ ながねぎ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	570 25.6 17.9	
31	金	ロールパン ジョア (フレン)	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ツナ	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 きゅうり	パン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	561 23.2 17.7	

※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。長ねぎ・人参は今井さん、小松菜・キャベツ・白菜・フロッキー・カリフラワー・大根・チンゲンサイ・里芋は高山さんです。おいしくいただきます。



←のこっきのくにをみなさんは知っていますか？せいかいは「アメリカ」です。このくににちなんだこんだてになっています。



ふゆやさいをたべよう！

ふゆに美味しくなるやさいがたくさんあります。からだによいので、たくさんたべてげんきにすごしましょう！



ほうれんそう



はくさい



かぶ



こまつな



みずな



ながねぎ

