


2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)
	しゅしょく 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	*・パン・めん・いも・さとう	油脂		
		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		
3月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのおろしに きりほしだいこんのにつけ けんちんじる/ふくまめ	いわし とうふ あぶらあげ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん なごねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	592 25.1 19.3	
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ようふうおでん キャベツソテー	ぶたにく ワインナー やきくわ さつまあげ ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう こんぶ	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	588 24.2 17.3	
5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	きなこ なた ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ なましいたけ えだまめ メンマ たけのこ もやし	パン さとう あぶら ちゅうかめん かたくりこ	674 34.2 24.1	
6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 とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな だいこん なごねぎ	ごはん さとう かたくりこ しらたまこ	あぶら	585 26.7 17.7	
7金	まるパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン だいこんサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	523 24.0 20.2		
10月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ぐたくさんはるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	587 27.9 19.0	
11火	けんこくきねんのひ								
12水	パンズパン ぎゅうにゅう	けんちんうどん くきわかめのきんぴら	とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なごねぎ だいこん こんにゃく	パン さとう あぶら れいとううどん さといも	611 24.4 19.7		
13木	しらすいりか きあげどん ぎゅうにゅう	おかかあえ じゃがいものみそしる てんどんのたれ	かつおぶし しらす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ なごねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	585 17.0 18.3		
14金	はちみつパン ぎゅうにゅう	ポロネーゼ イタリアンサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト フロコリー	パン さとう あぶら スパゲティ バター ドレッシング	587 25.2 19.6		
17月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに おかかいため こんさいのごまじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま	629 26.8 23.2	
18火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンたっす ちゅうかふういため いもだんごじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな こんにゃく	たまねぎ たけのこ なごねぎ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	603 26.2 17.4	
19水	コッパンせわり ぎゅうにゅう	やきそば ツナマヨだいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん レモン	キャベツ だいこん もやし きゅうり	パン あぶら マヨネーズ	646 24.4 22.9	
20木	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ はるさめサラダ やさいたっぷりみそしる	とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たまねぎ だいこん	キャベツ たまねぎ コーン	ごはん さとう あぶら はるさめ じゃがいも	619 22.3 21.1	
21金	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に 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 フロコリー たまねぎ いよかん	キャベツ コーン	パン あぶら ホワイトルウ	563 25.1 19.7	
24月	てんのうたんじょうびふりかえきゅうじつ								
25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 だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なごねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう あぶら かたくりこ ドレッシング	599 24.7 18.5	
26水	ごはん ぎゅうにゅう	ホキフライ/こぶくろソース だいすのいそに かぼちゃのみそしる	さかな だいす あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ごまつな	なごねぎ しめじ ごぼう	ごはん あぶら さとう	589 24.5 18.3	
27木	コスタリカライス ジョア (ストロベリー)	(コスタリカライスの具 チキンいわふうサラダ	とりにく	ジョア くきわかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごはん さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	593 25.7 11.8	
28金	アップルパン ぎゅうにゅう	やおやスパゲティ ツナサラダ	ベーコン ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ コーン	パン あぶら マカロニ バター ドレッシング	587 22.5 19.3	

※種類の日に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。長ねぎは今井さん、小松菜・人参・キャベツ・白菜・フロコリー・大根・チンゲンサイ・
 里芋は高山さん、きゅうりは須永さんです。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？せいかいは「コスタリカきょうわこく」です。このくににちなんだこんだてになっています。

