



# 4月 こんだてひょう



平成25年度 太田市立南小学校

日 曜	こんだて	おもな ざいりょうと はたらき			たんぱく質(g)	脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)			
9 火	アップルパン ギョウにゅう ミネストローネ チーズとアーモンドのサラダ	ギョウにゅう ベーコン ダイズ とりにく チーズ	アップルパン マカロニ アーモンド ドレッシング	にんにく たまねぎ パセリ セロリ トマト きゅうり キャベツ にんじん	612 21.0 22.0	612 21.0 22.0	☆今年度も みな 皆さんがた
10 水	なめし ギョウにゅう はるのみそしる こうみづけ にくだんご	ギョウにゅう とうふ あぶらあげ みそ にくだんご	ごはん じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ あぶらな きゅうり たくあん	602 20.8 15.7	602 20.8 15.7	くさん食べ て健康でい
11 木	ミルクパン ギョウにゅう ポテトのバターに だいこんサラダ	ギョウにゅう とりにく ツナ ベーコン	ミルクパン じゃがいも バター ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	595 23.4 18.5	595 23.4 18.5	られるよう に給食室一
12 金	まるパン ギョウにゅう ハム スライスチーズ バナナ ヨーグルト	ギョウにゅう ヨーグルト ハム チーズ	まるパン	バナナ	600 25.5 20.4	600 25.5 20.4	間がんばり ます。皆さ
15 月	せきはん ギョウにゅう かんとうに ごましおパック すのもの おおいわいクレープ	ギョウにゅう とりにく ちくわ さつまあげ わかめ ツナ	せきはん さとう じゃがいも トクレーブ	にんじん だいこん きゅうり もやし	669 27.2 16.7	669 27.2 16.7	んも、新し い生活に草
16 火	コッペパン ギョウにゅう やきそば ヨーグルトあえ	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ バナナ もやし いら パナップル おうとう みかん	667 26.0 16.8	667 26.0 16.8	くなれるよ うに頑張
17 水	ごはん ギョウにゅう なめこじる ごもくきんぴら さけのしおやき	ギョウにゅう みそ とうふ さつまあげ あぶらあげ さけ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん ねぎ なめこ だいこん ごぼう こんにやく	635 29.0 16.6	635 29.0 16.6	ましよう。
18 木	ロールパン ギョウにゅう エビとマカロニのクリームに こまつなサラダ	ギョウにゅう ツナ むきえび ベーコン えだまめ	ロールパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン こまつな キャベツ	679 28.0 25.3	679 28.0 25.3	いただきま
19 金	ごはん ギョウにゅう ちゅうかスープ かんこくふうやきにく	ギョウにゅう ぶたにく なると とうふ たまご	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく	630 26.9 18.5	630 26.9 18.5	ちちそうき
22 月	ごはん ギョウにゅう ぶたどん(ぐ) ごぼうサラダ	ギョウにゅう えだまめ ぶたにく	ごはん ふ ドレッシング	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう きゅうり もやし	639 23.9 19.7	639 23.9 19.7	☆15日か
23 火	ココアパン ギョウにゅう ポトフ おさかなサラダ	ギョウにゅう つくだに ウインナー とりにく わかめ	ココアパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	630 24.4 22.5	630 24.4 22.5	ら、いよいよ
24 水	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ギョウにゅう ぶたにく どうふ あかみそ トウバンジャン	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ いら しょうが きゅうり キャベツ ねぎ にんにく	665 25.6 19.4	665 25.6 19.4	よ1年生も 給食が始ま
25 木	パンズパン ギョウにゅう ごもくすいとん キャベツツテ オレンジ	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご ウインナー	パンズパン あぶら すいとん	しめじ にんじん ねぎ キャベツ だいこん オレンジ とうもろこし	605 21.5 21.7	605 21.5 21.7	ります。マ ナーを守っ
26 金	むぎごはん ギョウにゅう あやこカレー こんにやくサラダ	ギョウにゅう うずらたまご とりにく	むぎごはん じゃがいも ルウ ドレッシング あぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんご こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	696 20.0 18.0	696 20.0 18.0	て、みんな で楽しく食
30 火	しよくパン ギョウにゅう ミートボールスープ ポテトサラダ いちごジャム	ギョウにゅう ミートボール	しよくパン じゃがいも ジャム マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きゅうり しめじ	638 20.8 22.5	638 20.8 22.5	べましよう

かんいきゅうしょく・退任



ISO

ISO

ISO

\*野菜類はすべて加熱してあります。\*都合により献立を変更する場合があります。\*ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

## 生活リズムを整えるために

食事のリズムをつくるためには...

食欲を増進させること  
(空腹体験や運動が大切)

規則正しい食生活をする

よくかむこと

毎日、変化に富んだ食事であること

家族一緒に楽しく食べ、  
孤食をさげること

が大切だといわれています。