

平成25年

9がつ こんだてひょう

★は太田でとれた野菜です。

太田市立南小学校

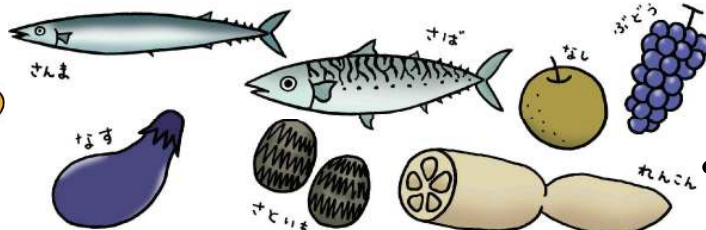
日曜	こんだて		使用する主な食品と体内での働き						栄養価		ひとくちメモ	
			【1群】あか【2群】 体をつくる		【3群】みどり【4群】 体の調子を整える		【5群】きいろ【6群】 エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	脂肪 (g)			
主食	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪					
3	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	やきそば アセロラジュレの フルーツあえ	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし パイン もも みかん	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら	651 22.3 15.5	★夏休みが 終わってしま いましたね。早 く生活のリズ ムをとりもど し、運動会を めざしてが んばりませう。	
4	水	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	かんとうに アーモンドあえ	とりにく ちくわ みそ さつまあげ	のり ぎゅうにゅう	ほうれんそう	こんにやく だいこん コーン はくさい	ごはん ★じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	609 23.2 13.3		
5	木	ココアパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー チーズサラダ	ぶたにく		にんじん	★たまねぎ にんにく	パン ★じゃがいも	あぶら	663 25.4 28.4		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのおろしに こまつなサラダ なめこのみそしる	あじ ツナ みそ とうふ		ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャベツ レモン なめこ ★ねぎ	ごはん さとう ★じゃがいも	あぶら		630 24.0 19.5
9	月	なめし ぎゅうにゅう	たまごやき ごもくきんぴら わかめのみそしる	たまご さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく ★たまねぎ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	640 21.4 19.1		
10	火	ロールパン ぎゅうにゅう	しろいんげんまめの ポタージュ きのこソテー	いんげんまめ ベーコン ウインナー	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ コーン しめじ エリンギ	パン ★じゃがいも	バター あぶら	633 21.4 25.3		
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ② こうみづけ いなかじる	とりにく なまあげ みそ		ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが だいこん こんにやく ごぼう	ごはん あぶら ★じゃがいも	あぶら	655 22.3 21.3		
12	木	こめつこばん ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース ニョッキのカレースープ	ぶたにく とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ピーマン	パン さとう ニョッキ ★じゃがいも	あぶら	661 32.3 22.4		
13	金	ごはん しそひじき ぎゅうにゅう	じゃがいもなんばんに しそひじき おさかなサラダ	ぶたにく なまあげ こさかな	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	★たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	ごはん ★じゃがいも さとう	あぶら	644 21.7 17.8		
17	火	くろパン ぎゅうにゅう	かきあげ ごますあえ ごもくうどん	えび いか ぶたにく あぶらあげ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし コーン だいこん ★ねぎ	パン さとう うどん	あぶら ごま	601 21.6 22.2		
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき すのもの みそけんちんじる	さんま ツナ みそ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり こんにやく ごぼう だいこん ★ねぎ	ごはん さとう	あぶら	618 24.2 18.6		
19	木	メロンパン ぎゅうにゅう	じゃがいもバターに いかコーンソテー オレンジ	とりにく ベーコン いか		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン オレンジ	パン ★じゃがいも	バター あぶら	651 25.4 23.2		
20	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	だいすのごもくに きゅうりのごまあえ みそしる	だいす とうふ さつまあげ とりにく みそ	わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく きゅうり ★たまねぎ	ごはん さとう ★じゃがいも	あぶら ごま	602 23.2 15.6		
24	火	パンブキンパン ぎゅうにゅう	あげぎょうざ② コーンサラダ とんこつラーメン	ぎょうざ なると		ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん ★ねぎ しょうが もやし はくさい	パン ぎょうざのかわ ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	689 25.1 28.3		
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ピーンスカレー キャベたまソテー	だいす ぶたにく ウインナー たまご		ぎゅうにゅう	にんじん ★たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	ごはん おおむぎ ★じゃがいも	あぶら	690 21.9 20.5		
26	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミートソーススパゲッティ カラフルサラダ	だいす ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	★たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	655 26.0 20.6		
27	金	そぼろごはん ぎゅうにゅう	いかとさといものにも わかめスープ	ぶたにく だいす いか たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えのきたけ ★ねぎ	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	643 29.2 21.2		

※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のお米のごはんです。

※○で囲まれている献立は、食器を特にきれいにしてから片付けるISOの献立です。



旬の食べ物をしよう



さけも秋においしい魚です。日本は世界で6位の魚消費国です。