

平成26年

1がっ こんだてひょう

太田市立南小学校

★は太田でとれた野菜です。

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	たんぱく質 (g)	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	脂肪(g)				
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 アーモンドあえ	豆腐 ぶたにく みそ		にんじん にら *ほうれんそう	たまねぎ ★ねぎ しょうが にんにく コーン ★キャベツ	ごはん さとう	あぶら アーモンド	662 26.6 20.2		
9	木	こめっこぱん ぎゅうにゅう	おおたんのたまごやき すのもの おそくに	たまご ツナ とりにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん *こまつな	きゅうり ★だいこん ★ねぎ	パン さとう もち		620 28.3 23.0	★まもなく 新年が始ま りますね! 2014年も 給食をたく さん食べて 元気にがんば りましょう。	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもからあげ② キャベツソテー ぎょうざスープ	ししゃも ウイナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	★キャベツ コーン ★はくさい もやし	ごはん ぎょうざのかわ	あぶら	692 20.8 23.7		
14	火	くろパン パックみそ ぎゅうにゅう	みそこんにやく きんぴらごぼう おっきりこみ	みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん *ほうれんそう	こんにやく ごぼう ★だいこん ★ねぎ	パン さとう ひもかわ	ごま あぶら ごまあぶら	593 23.6 16.4		
15	水	そぼろごはん ぎゅうにゅう	みすなサラダ とうふのみそしる	ぶたにく ツナ だいす とうふ あぶらあげ	みすな ぎゅうにゅう	みすな にら	★キャベツ レモン ★ねぎ ★だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	655 27.5 23.7		
6の1 リクエストメニュー ※だいこんサラダもリクエストがあったので30日に入れました!												
16	木	メロンパン ぎゅうにゅう	とりのからあげ② ABCスープ ゆきみだいふく	とりにく ベーコン		にんじん *ほうれんそう	たまねぎ ★はくさい	パン マカロニ じゃがいも ゆきみだいふく	あぶら	738 24.3 31.5	★9日はお そづにが 出ます。お うちでも食 べたと思い ますが、給 食でも新年 のお祝いに みんなでご べましょう。	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんいりに やさいいっぱいみそしる	さば みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん *こまつな	きりぼしだいこん ★だいこん たまねぎ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	664 24.1 19.6		
20	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが おさかなサラダ	ぶたにく わかめ ござかな	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ ★キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	653 23.5 16.8		
21	火	ココアパン ぎゅうにゅう	はくさいクリーム いかコーンソテー	とりにく いんげんまめ ベーコン	チーズ なまクリーム いか	にんじん *こまつな	★はくさい たまねぎ しめじ コーン	パン あぶら バター		615 25.6 25.0		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	コロツケ(ソース) ナムル キムチじる	ぶたにく とうふ	みそ	ぎゅうにゅう	*ほうれんそう にんじん ★だいこん もやし ★はくさい えのきたけ	ごはん じゃがいも ごま さとう	あぶら ごまあぶら	694 20.8 22.2	★24日から 30日まで、 「全国学 校給食週 間」です。 日本で初 めて出され た給食は「 おにぎり」 「さけの塩 焼き」「つ けもの」で した。27 日も「さけ の塩焼き」 にしまし た。	
23	木	チョコチップパン ぎゅうにゅう	ぶたにくワインソースに マカロニスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ りんご ★はくさい	パン マカロニ じゃがいも あぶら		611 24.6 23.4		
24	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	だいすのごもくに みそけんちんじる	だいす とりにく さつまあげ	わかめ みそ	にんじん ぎゅうにゅう	こんにやく ★だいこん ごぼう ★ねぎ こんにやく	ごはん さとう さといも	あぶら	600 23.2 16.2		
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき れんこんきんぴら さといものみそしる	さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん こんにやく ★だいこん	ごはん さとう さといも あぶら	ごま ごまあぶら あぶら	623 27.3 16.0		
28	火	チーズパン ぎゅうにゅう	とりにくと じゃがいものソテー みそワンタン	とりにく だいす	チーズ みそ	にんじん ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん	たけのこ エリンギ もやし ★キャベツ メンマ	パン さとう じゃがいも ごまあぶら ワンタン	あぶら ごまあぶら	612 29.9 19.9	
29	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	おでん ごまみそあえ	さつまあげ はんぺん	ちくわ うすたまご	にんじん ぎゅうにゅう	こんにやく だいこん こんぶ ★はくさい	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごま	608 22.2 15.0		
30	木	ロールパン ぎゅうにゅう	やきそば 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	★キャベツ もやし ★だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん ドレッシング	あぶら	611 23.9 20.8		
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく きゅうり コーン ★キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも ドレッシング	あぶら	682 21.2 19.9		

※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。

かぜを予防しよう



野菜をたくさん食べてカロテンをとりましょ
う。カロテンはのどや鼻の粘膜を強くして、
かぜなどのウイルスが侵入するのを防ぎます。



今月の太田の野菜

- ★ほうれんそう、はくさい、だいこん
田部井 浩勝さん
(高林南町)
- ★ねぎ
根岸 岩衛さん
(高林南町)

