

★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
	主食	おかず	【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)			
	飲みもの		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)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
3月	ごはん ぶくまめ ぎゅうにゅう	いわしのたつたあげ ごますあえ けんちんじる	いわし だいず とうふ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな	もやし ★キャベツ コーン ★だいこん ★ねぎ	ごはん さとう ★さといも	ごま あぶら	680 24.9 23.7	★3日は、 節分です ね。昔の人 たちは、災 いや病気は 鬼が持つて くると思っ ていました。 そして 鬼を追い払 うために 炒った豆を まきました た。給食で も福豆をだ しますの で、しっか り食べて、 体の中の鬼 を追い払い ましょう。
4火	ミルクパン ぎゅうにゅう	オムレツ だいずのミートソース コンソメスープ	たまご だいず ベーコン	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ★ほうれんそう	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも あぶら		657 27.9 24.9	
5水	はつがげんまい ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ みずなサラダ	とうふ ぶたにく ツナ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん にら みずな	たまねぎ ★ねぎ しょうが にんにく レモン ★キャベツ	ごはん はつがげんまい さとう	あぶら ごまあぶら	667 27.3 22.7	
6木	しょくパン ジャム ぎゅうにゅう	えびといんげんまめの クリームに キャベツソーテー	えび いんげんまめ だいず ウィンナー ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ★キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら		621 25.9 18.9	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのなつとう こもくきんぴら わかめのみそしる	なつとう あぶらあげ みそ とうふ	さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう にんにく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	635 23.7 17.6		
10月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくなんぶやき きりぼしだいこんいりに のっぺいじる	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん ★だいこん こんにやく ごぼう	ごはん さとう ★さといも	ごま あぶら	686 28.2 22.0	
12水	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとくに はるさめサラダ	とりにく ちくわ さつまあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	★だいこん にんにく コーン きゅうり ★キャベツ	ごはん さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	616 23.6 11.9		
13木	こめっこばん ぎゅうにゅう	はくさいクリームに だいこんサラダ	とりにく ツナ	なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	★はくさい たまねぎ しめじ ★だいこん きゅうり	パン あぶら ドレッシング	560 24.9 22.1	★節分に いわしをか ざったり食 べたりする のは、いわ しを焼いた ときの煙を 鬼がきらう からなので す。みなさん もいわしを 食べて、 1年を元気 にすごしま しょう。	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ナムル やさしいっぱいみそしる	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	★ほうれんそう にんじん ★こまつな	たまねぎ ★だいこん	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	656 23.8 20.6		
17月	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ポテトサラダ えびだんごスープ	とりにく あぶらあげ えびだんご	えだまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ごぼう きゅうり たまねぎ ★ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	615 23.8 19.9		
18火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ★ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり ★キャベツ	パン チョコ スパゲッティ ドレッシング	671 24.0 23.2		
19水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ビーンズカレー コーンサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご コーン きゅうり ★キャベツ	むぎごはん じゃがいも ドレッシング	677 20.6 19.3		
20木	ぶどうパン 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	★こまつな にんじん	ほしぶどう たまねぎ えのきたけ りんご ★はくさい	パン じゃがいも マカロニ あぶら	635 25.9 20.4		
21金	ごはん ぎゅうにゅう	かきあげ てんどんのたれ かきなのおかかあえ とんじる	ほしえび ぶたにく みそ	かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	★かきな にんじん	★はくさい ★だいこん こんにやく ★ねぎ	ごはん じゃがいも	661 21.9 19.0	★大豆から いろいろな 食品が作ら れますが、 みなさんは どれくらい 知っています か？節分 の日から1 週間は大豆 のなかまが 毎日登場し ます！	
24月	なめし ぎゅうにゅう	だいずのごもくに いなかじる	だいず とりにく なまあげ	さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく ★こまつな ★だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	587 22.6 14.5		
25火	ロールパン ぎゅうにゅう	やきそば チーズとアーモンドのサラダ	ぶたにく アーモンド チーズ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	★キャベツ もやし きゅうり	パン ちゅうかめん アーモンド ドレッシング	668 25.8 26.0		
26水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき チンゲンサイソーテー ワンタンスープ	ぶり ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	しめじ ★キャベツ もやし しょうが メンマ	ごはん ワンタン	653 27.0 20.4		
27木	ナン ぶどうジョア	★キーマカレー シーフードサラダ パニラアイス	ぶたにく えび いか わかめ ジョア	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご たまねぎ トマト ★キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも アイス ドレッシング	659 27.9 25.1	★Oで囲ま れている献 立は、I S Oの献立で す。	
28金	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいもなんばんに おさかなサラダ	なまあげ ぶたにく	わかめ こざかな ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり ★キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	631 21.3 17.6		

※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。

だいずとだいずのなかまを食べよう

2/3の節分の日から1週間、大豆や大豆のなかまが登場します。

おにのマークをつけたのでチェックしてみましょう！！

