



こ ん だ て よ て い ひ よ う

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1人分 kcal 塩分(g) |
|---------------|--|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 1 (火) | むぎごはん | こめ むぎ | | | 581 2.5 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | にくだんごのやさいあんかけ | こめ油 でんぷん パンこ かたくりこ さとう | とりにく だいたたんぱく | にんじん たまねぎ タケノコ しいたけ いんげん | |
| | おひたし | | | こまつな キャベツ コーン | |
| | みそしる | | とうふ | なめこ はねぎ | |
| | あじさいゼリー | さとう | | ぶどうかしゅう | |
| 2 (水) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 625 2.8 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ポークカレー | じゃがいも こめあぶら カレールウ | ぶたにく だっしふんにゅう チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース ふるねしょうが にんにく | |
| | ビーンズサラダ | さとう ごまあぶら | だいす | キャベツ きゅうり コーン | |
| 3 (木) | なめし | こめ むぎ さとう | かつおぶし | ひろしまな きょうな だいごんは | 599 2.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ちくぜんに | こめあぶら こんにゃく さとう | とりにく こんぶ ちくわ | にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん | |
| | みそしる | | あぶらあげ わかめ | だいごん はだいごん | |
| | チョコクレープ | さとう こめこ しょくぶつあぶら ココアパウダー | とうにゅう | | |
| 4 (金) | 4日~10日は、はとくちのけんこうしゅうかんです。かみかみメニューがとうじょうします。よくかんでたべましょう。なんかいかんでいるか、かぞえてみましょう。 | | | | |
| | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 569 1.6 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | きびなごフライ | こめあぶら パンこ ごま こめ こむぎこ | きびなご (ぎょうらんがはいっている ことがあります) | | |
| | きゅうりのカリカリつけ | さとう ごま | | きゅうり | |
| ぐだくさんみそしる | こんにゃく じゃがいも | とうふ あぶらあげ | ごぼう にんじん はねぎ | | |
| 7 (月) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 652 2.6 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのおろしかけ | さとう 油 でんぷん | さば | ふるねしょうが だいごん | |
| | ごまあえ | さとう ごま | | こまつな キャベツ | |
| | みそしる | じゃがいも | | たまねぎ にんじん はねぎ | |
| 8 (火) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 655 2.6 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | とりのしおこうじやき | | とりにく | | |
| | やさいのアーモンドいため | こめあぶら アーモンド でんぷん | | たまねぎ にんじん キャベツ | |
| | ぐだくさんみそしる | じゃがいも | あぶらあげ | たまねぎ こまつな はねぎ | |
| | あじつけこざかな | さとう ごま | かたくちいわし | | |
| 9 (水) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 667 2.4 |
| | ぎゅうにゅう | はとくちの あぶらさとう でんぷん しゅうかん | ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのチリソース | | とうふ ぶたにく | にんにく ふるねしょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ | |
| | ポテまめちゅうかさサラダ | じゃがいも さとう ごまあぶら | だいす | きゅうり コーン | |
| | ブルーヨーグルト | さとう | ヨーグルト | ブルー | |
| 10 (木) | 4-1 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。 | | | | |
| | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 628 2.7 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さけのみそマヨネーズやき | | さけ | | |
| | ひじきのいために | こめあぶら さとう | だいす あぶらあげ ひじき | にんじん さやいんげん | |
| | みそしる | じゃがいも | わかめ | えのきたけ はねぎ | |
| かたぬきシアチーズ | さとう | だっしふんにゅう | いちご レモン | | |
| 11 (金) | 4-2 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。 | | | | |
| | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 643 2.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | にくじゃが | さとう しらたき じゃがいも | ぶたにく | にんじん たまねぎ さやいんげん | |
| | だいすとじゃこのごまあげ | でんぷん こめあぶら さとう ごま | だいす ちりめんじゃこ | | |
| みそしる | | とうふ わかめ | キャベツ こまつな | | |
| | のりのつくだに | さとう みすあめ でんぷん | のり | | |
| 14 (月) | 4-3 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。 | | | | |
| | むぎごはん | こめ むぎ | | | 624 2.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | あげだしとうふの にくみそかけ | かたくりこ こめ油 こめ油 さとう ごま かたくりこ | とうふ だいたたんぱく ぶたにく | たまねぎ はねぎ | |
| | おひたし | | | こまつな キャベツ コーン | |
| みそしる | じゃがいも | | たまねぎ こまつな | | |
| 15 (火) | ごもくたきこみごはん | こめ むぎ こめあぶら さとう | とりにく あぶらあげ | にんじん しめじ グリンピース | 579 2.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | やしししゃも | | ししゃも | | |
| | ごまいりにびたし | ごま | | こまつな キャベツ にんじん コーン | |
| | かきたまみそしる | | たまご | たまねぎ えのき はねぎ | |

16日からは、裏面をみてください。



口よくかんでのこさずたべよう
口けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



こ ん だ て よ て い ひ よ う

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1人分 kcal 塩分(g) |
|---------|---|--|-----------------------------|---|----------------------|
| | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 16 (水) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | 588 3.2 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | みそラーメン | こめあぶら | ぶたにく やきぶた | にんじん もやし キャベツ コーン ふるねしょうが にんにく こまつな はねぎ | |
| | やきぎょうざ | こむぎこ でんぷん こめこ ラード | ぶたにく | キャベツ たまねぎ にら しょうが | |
| | ちゅうかいため | ごまあぶら | | にんじん キャベツ たけのこ | |
| 17 (木) | むぎごはん | こめ むぎ | | | 653 1.4 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | マーボー豆腐 | こめ油 さとう でんぷん マーボー豆腐のもと | ぎゅうにく だいす とうふ | ふるね にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ | |
| | じゃがいもちゅうかさサラダ | じゃがいも ごま油 さとう | | にんじん きゅうり | |
| | れいとうりんご | | | りんご | |
| 18 (金) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 681 1.9 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらとだいのすのナッツあえ | こめあぶら アーモンド でんぷん さとう | だいす さわら | ふるねしょうが | |
| | おひたし | | | にんじん こまつな キャベツ | |
| | けんちんじる | ごまあぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん | とうふ | ごぼう にんじん はねぎ | |
| 21 (月) | 21~25日は、ふるさときゅうしょくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しずおかけんや三島市(みしまし)でとれるしよくざいをおおくとりいれています。ちいきのたべものをさがし、ちいきのよさをさいはっけんしてみましよう。 | | | | 625 2.9 |
| | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | あじのぼりぼりあげ | あぶら | あじのひもの | | |
| | ツナのあえもの | さとう | まぐろあぶらづけ | にんじん きゅうり キャベツ | |
| 22 (火) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 618 2.5 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきにく | さとう こめあぶら でんぷん | ぎゅうにく | もも(かんづめ) ふるねしょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな | |
| | わかめスープ | ごま | わかめ | にんじん たまねぎ えのきたけ にら | |
| | おひたし | | | | |
| 23 (水) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 610 2.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | くろはんぺんおちゃフライ | じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ こめあぶら | さば いわし たら | せんちゃ | |
| | おひたし | | | こまつな キャベツ コーン | |
| | チゲスープ | ごま | とうふ たまご | にんじん たまねぎ キムチ だいこん はくさい にら | |
| 24 (木) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 679 2.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | こまつなぶたどん | しらたき こめあぶら さとう でんぷん | ぶたにく オイスターソース | たけのこ たまねぎ こまつな にんじん にんにく ふるねしょうが | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぷん ごま さとう | とうふ たまご | えのきたけ コーン はねぎ | |
| | おこめでみかんタルト | さとう こめこ しょうぶつあぶら | とうにゅう | みかんかじゅう | |
| 25 (金) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 567 1.4 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さといもみしまコロッケ | あぶら とうもろこし だいすこ さとう こめあぶら さといも パンこ こむぎこ | ぶたにく | たまねぎ | |
| | ごまあえ | ごま さとう | | にんじん こまつな はくさい | |
| | だいこんのわふうスープ | | ぶたにく かまぼこ | だいこん にんじん はねぎ | |
| 28 (月) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 659 2.2 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | おやこどん | さとう | とりにく たまご | たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ | えのきたけ はねぎ | |
| | ココアプリン | ココアプリンのもと | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | |
| 29 (火) | しよくばん | こむぎこ ショートニング・さとう | だっしふんにゅう | | 592 3.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | いちごジャム | さとう みずあめ | | いちご | |
| | とりにくのゴマソースかけ | ごま さとう | とりにく | にんにく ふるね | |
| | いそペポテ | じゃがいも | あおのり | | |
| 30 (水) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 596 2.4 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | いわしのうめに | さとう でんぷん | いわし | しそ うめ | |
| | ごまいりにびたし | ごま | | こまつな キャベツ にんじん コーン | |
| | とんじる | こんにゃく じゃがいも | とうふ ぶたにく | ごぼう にんじん はねぎ | |
| アセロラゼリー | さとう | | アセロラかじゅう | | |

今月は、22回の予定です。



□よくかんでのこさずたべよう
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!