



こんだてよていひょう

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 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきつくね	でんぷん さとう	とりにく	キャベツ しょうが		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		
	あじさいゼリー	さとう		ぶどうかじゅう		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			582 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら でんぷん さとう	さわら	しょうが たまねぎ タケノコ ビーマン		
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
3 (金)	セルフピビンバ				582 2.0	
	（むぎいりごはん）	こめ むぎ				
	にくみそ	ごまあぶら でんぷん こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにく みそ	にんにく		
	やさいのナムル	ごまあぶら		にんじん だいずもやし こまつな キャベツ		
	（いりたまご）	さとう こめあぶら	たまご			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (月)	わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ はねぎ	559 1.5	
	6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よう。なんかいかんでいるか、かぞえてみましよう。					
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	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づけ	さとう ごま		きゅうり		
7 (火)	ぐたくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん はねぎ	551 2.1	
	のりのつくだに	さとう みすあめ でんぷん	のり			
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	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		たまねぎ にんじん キャベツ		
8 (水)	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	625 2.2	
	こくとうねじりがたパン	こむぎこ こくとう	だっしふんにゅう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポロニアカツ	こめあぶら こめこ でんぷん	とりにく	じゃがいも		
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン		
9 (木)	クラムチャウダー	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン あさり きゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん こまつな	552 2.0	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	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		
	カムカムサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん だいこん きゅうり もやし		
10 (金)	とんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん はねぎ	601 2.0	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	こめあぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく	にんにく 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	だいず	きゅうり ホールコーン		
13 (月)	ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		671 1.6	
	カレーごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ かんづめ（みかん・パイン・もも・りんご）		
14 (火)	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		552 2.1	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	くろはんぺんおちゃフライ	でんぷん さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	さば いわし たら	せんちゃ		
15 (水)	おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	551 2.1	
	チゲスープ	ごま	とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ キムチ だいこん はくさい なら		
	しょうゆラーメン					
	（ちゅうかめん）	こむぎこ				
	（しょうゆラーメン（スープ））		なると やきぶた	にんにく しょうが ねぶかねぎ チンゲンサイ		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
やきぎょうざ	こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら			
やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			

16日からは、裏面をみてください。



□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！



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 (木)	ひじきごはん	こめ むぎ さとう	とりにく ひじき	にんじん しいたけ さやいんげん	560 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき		さけ みそ	しょうが	
	こまつなのびたし	こめあぶら	あぶらあげ	えのきたけ キャベツ こまつな	
	すましじる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ はねぎ	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			598 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	
	みそじる		とうふ みそ	えのきたけ キャベツ はねぎ	
20 (月)	20~24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)でとれるしょくざいをとりいれています。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。(★が県産、三島産)				546 2.3
	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのばりばりあげ	こめあぶら	あじのひもの		
21 (火)	4-2 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				551 2.0
	こまつなぶたどん				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどんのく	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 しょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
22 (水)	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 ホールコーン ★はねぎ	579 1.7
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	こめあぶら ★じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく だいす	しょうが ★たまねぎ にんじん グリーンピース	
23 (木)	つみれじる	さとう でんぷん	いわし すけそうだら だいすたんぱく	にんじん ごぼう だいこん ★キャベツ ★はねぎ	584 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	けんないさんあつきたまご	さとう	★たまご		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいす ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん ★たまねぎ なめこ ★はねぎ	
24 (金)	4-3 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				619 2.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	★じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	ぶたにく だいすたんぱく	たまねぎ	
	ごまソース	さとう ごま			
	キャベツのソテー	こめあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ	
27 (月)	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン だいす	★たまねぎ セロリ トマト パセリ	662 2.4
	キャロットライス	こめ むぎ こめあぶら		にんじん	
	とりにくのホワイトソースかけ	バター こむぎこ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ ホールコーン にんにく こまつな	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28 (火)	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ キャベツ	557 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき	さとう	さば	しょうが	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
29 (水)	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	586 1.8
	みそじる	じゃがいも	みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30 (木)	なまあげのごもくに	こめあぶら でんぷん さとう	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが しいたけ にんじん ホールコーン はねぎ	590 2.3
	すましじる		とうふ	しめじ たまねぎ こまつな	
	かつおぶりかけ	ごま さとう みずあめ	いわしけずりぶし かつおけずりぶし		
	ちゅうかどん				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
30 (木)	ちゅうかどんのぐ	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ	590 2.3
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ワンタンスープ	わんたんのかわ ごまあぶら ごま	ぶたにく	にんじん キャベツ 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よう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!