

2がつのこんだて



日に ち	こんだてめい	 からだ しょうひん (体をつくる食品)		 からだちょうしとどの しょうひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
3日 (月)	<せつぶんこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのいそあげ あまずあえ すいとん せつぶんまめ	いわし あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん むぎ パンこ こむぎこ さとう すいとん	あぶら
4日 (火)	にくうどん ぎゅうにゅう ミックスあげ かいそうサラダ	ぎゅうにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	うどん さとう さつまいも かたくりこ	あぶら
5日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのごまあげ きりぼしだいこんのサラダ あんかけじる	ホキ たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ こんにやく もやし	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら
6日 (木)	ハヤシライス ぎゅうにゅう いりこ なっとうサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにく なっとう ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	ごはん むぎ ラ・フランスゼリー	あぶら マヨネーズ
7日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ しらあえ じゃこいりみそしる	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しらたき だいこん	ごはん むぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま
10日 (月)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう はるまき やさしいサラダ エビととうふのスープ	ぶたにく とうふ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ エリンギ はくさいキムチ しょうが たけのこ	ごはん むぎ さとう こむぎこ はるさめ	ごま あぶら
12日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのおろしあげ いそあえ おつゆふのすましじる	さば あさり	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	だいこん しょうが はくさい たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら
13日 (木)	セルフおにぎり さけごはん てまきのり ぎゅうにゅう ゆかりあえ ちくぜんに	さけ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかしそ いんげん	キャベツ だいこん ごぼう れんこん こんにやく たけのこ	ごはん むぎ さとう	あぶら
17日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくしのだに おかかあえ さつまじる いよかん	かつおぶし ぶたにく とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう いよかん	ごはん むぎ さとう さつまいも	

安来市立比田小学校

日に ち	こんだてめい	 からだ しょうひん (体をつくる食品)		 からだちょうしとどの しょうひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
18日 (火)	たらこトースト ぎゅうにゅう ポテトリヨネーズ コンソメスープ	たらこ ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	マヨネーズ バター
19日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのバジルやき ふくじんづけあえ にくじゃが	ぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	バジル ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ ふくじんづけ たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら
20日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのレモンじょうゆがらめ みずなのちゅうかサラダ もずくスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	みずな にんじん ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
21日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき こんにやくとあらめのいために なめこのみそしる	さけ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ	ピーマン にんじん ねぎ	こんにやく なめこ たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう	マヨネーズ あぶら ごま
25日 (火)	メンチカツバーガー メンチカツ ポイルやさしい 1しょくケチャップ ぎゅうにゅう クリームシチュー	とりにく レバー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	パン じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	あぶら
26日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ごまあえ かきたまじる あおりんごゼリー	あかうお みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ あおりんごゼリー	ごま
27日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのしょうがいため あおじそドレッシングあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
28日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ うのはないり みぞれじる	おから さつまあげ とりだんご あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら ごま

今月の比田の野菜等 ： にんじん だいこん はくさい こまつな ほうれんそう ねぎ

