

日曜日	こんだてめい	おもな材料				メモ	エネルギー (kcal)
		おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	調味料		小 中・高
3 (金)	なすとひきにくのカレーライス ギョウにゅう イタリアンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 まぐろ	なす 玉葱 にんにく しょうが きゅうり 赤黄ピーマン もやし ほうれんそう オレンジ トマト	米 大麦 油 小麦粉 オリーブ油	カレー粉 ケチャップ しょうゆ	なすが旬 です	620 827
6 (月)	ごはん ギョウにゅう ぶたのかくに ちんげんさいのつけあわせ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 みそ	ねぎ しょうが さやいんげん キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん わかめ	米 大麦 砂糖 かたくり粉	しょうゆ 酒	豚の角煮 は2時間 煮ます	743 910
7 (火)	きつねうどん ギョウにゅう ポークシューマイ もやしいため	牛乳 豚肉 油揚げ	玉葱 こまつな にんじん もやし キャベツ にんにく	うどん 小麦粉 油	しょうゆ みりん 酒	油揚げは 加減が多 いです	508 650
8 (水)	ごはん ギョウにゅう あじフライ ソース こまつなとあさりいため ぶたにくとこんさいのしるもの	牛乳 あじ 豚肉 あさり	もやし こまつな ごぼう だいこん 玉葱	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ ソース	あじがお いしい季 節です	606 782
9 (木)	ライスボール ギョウにゅう とりにくのこうみやき やさいのソテー あざりとキャベツのスープ	牛乳 たまご 鶏肉 あさり 豚肉	バジル にんじん さやいんげん しょうが チンゲンサイ もやし キャベツ	パン 小麦粉 米 パン粉 じゃがいも バター	コンソメ 酒 ごま油	ライスボールは 米粉入り パンです	561 755
10 (金)	ごはん ギョウにゅう ピーマンのにくづめやき きりぼしだいこんのもの こまつなとえのきのみそしる	牛乳 豚肉 みそ たまご 油揚げ さつま揚げ	ピーマン 玉葱 しょうが トマト 椎茸 切干大根 にんじん えのきたけ こまつな	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	ソース 酒 しょうゆ みりん	ピーマンは血 管に良い です	532 695
13 (月)	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのこうじみそやき ひじきのもの けんちんじる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	しょうが ひじき にんじん しらたき だいこん ごぼう 玉葱 しめじ	米 大麦 甘酒 油 砂糖 じゃがいも	酒 みりん しょうゆ	豚肉は 鴻巣産で す	611 809
14 (火)	しおラーメン ギョウにゅう ギョウざ ゆでアスパラ パナナ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん コーン キャベツ 玉葱 ねぎ もやし アスパラガス パナナ	麺 小麦粉 油	コンソメ しょうゆ	アスパラは 酸で疲労 回復	524 658
15 (水)	ごはん ギョウにゅう とりにくのなんばんづけ こまつなとだいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ	玉葱 にんじん だいこん こまつな	米 大麦 砂糖 油 かたくり粉	酢 酒 しょうゆ	こまつな はカリウム 鉄が多い	555 730
16 (木)	クロワッサン ギョウにゅう かじきのムニエル やさいのそえもの わかめスープ	牛乳 かじき 豆腐	トマト にんにく 玉葱 にんじん わかめ さやいんげん こまつな ねぎ	パン バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	コンソメ 赤ワイン ケチャップ	魚の油は 体に良い です	444 615
17 (金)	ごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 ちゅうかスープ サーターアンドン	牛乳 豆腐 豚肉 たまご	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん こまつな もやし	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 小麦粉	コンソメ しょうゆ 豆板醤	豆腐はカリ ウムが多い です	654 876
21 (火)	なすとじめじうどん ギョウにゅう にくまん ゆでいんげん おつきみかぼちゃぎョウにゅうかん	牛乳 豚肉 油揚げ	玉葱 しめじ なす こまつな キャベツ さやいんげん 寒天 かぼちゃ	うどん 小麦粉 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	今日は 十五夜で す。	622 758
22 (水)	わっぱめしふう ギョウにゅう いとこんぶときりぼしだいこんのもの こづゆ	牛乳 鶏肉 鮭 豚肉 ほたてがい	さやいんげん 切干大根 昆布 にんじん 水菜 こまつな きくらげ しらたき	米 ごま 油 ふ さといも	しょうゆ 酒	福島県の 郷土料理 の汁です	488 638
24 (金)	ごはん ギョウにゅう まつかぜやき しらたきとにんじんいため とんじる	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豚肉 豆腐	玉葱 しらたき にんじん ピーマン ねぎ ごぼう だいこん 椎茸	米 大麦 パン粉 砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	和菓子の 松風に似 ている	606 803
27 (月)	ごはん ギョウにゅう あげどりのこうみソース ほうれんそうともやしのつけあわせ だいこんとえのきのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ	玉葱 しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし えのきたけ だいこん	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうゆ 酒 酢	ほうれん そうは葉 酸が多い	567 750
28 (火)	スパゲティーミートソース ギョウにゅう いんげんとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ ヨーグルト	にんじん 玉葱 にんにく セロリー パセリ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり さやいんげん	スパゲティー 油 小麦粉 オリーブ油	ソース コンソメ	ヨーグル トは腸に 良いです	696 897
29 (水)	ごはん ギョウにゅう にくじゃが なつとう こまつなとごぼうのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 納豆	玉葱 にんじん しらたき さやいんげん ごぼう こまつな	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	酒 みりん しょうゆ	芋のデキ ンは加熱 に強い	577 742
30 (木)	ごはん ギョウにゅう さけのしおやき ひじきとだいずのもの きのこはくさいのみそしる	牛乳 鮭 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ	ひじき にんじん しらたき こまつな はくさい えのきたけ しめじ	米 大麦 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	ひじきは 鉄が多い です	523 686

ごはんをしっかり食べましょう



ごはんは、エネルギー源として欠かせない糖質が豊富で、良質のたんぱく質も含まれています。また、パンなどにくらべて血糖値の上昇の仕方がゆるやかなので、脂肪が蓄積されにくくなっています。近年は米の消費量が減っています。日本の米の消費率アップのためにも、一日の食事の中でごはんを増やしてみませんか。