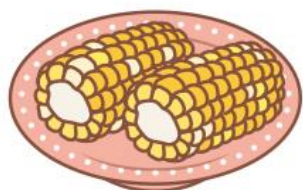




こんだて表

京丹後市立大宮南小学校

日	主食	こんだて	赤	緑	黄
			血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
1 (金)	たこめし 	・じゃがいものそぼろ煮 ・千草あえ ・豆乳プリン ・牛乳	たこ 厚揚げ 油揚げ 豆乳 鶏ミンチ 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり しょうが なす さやいんげん たまねぎ	ごはん ごま こんにゃく じゃがいも
4 (月)	梅ごはん	・揚げ鶏の五目炒め ・トマトの和風あえ ・かぼちゃのみそ汁 ・牛乳	鶏肉 牛乳 とうふ わかめ	梅 にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが かぼちゃ パイン缶 レモン	ごはん じゃがいも
5 (火)	ごはん	・トビウオとラタトゥイユのオープン焼き ・キャベツのソテー・牛乳 ・ジュリエンヌスープ	トビウオ 牛乳 ささみフレーク 豚肉	たまねぎ キャベツ トマト 水菜 にんじん ズッキーニ もやし えのき	ごはん じゃがいも
6 (水)	ごはん	・かぼちゃの春巻き ・大豆とひじきの炒り煮 ・にらたま汁 ・牛乳	豚ミンチ 卵 牛乳 大豆 豚肉 ひじき とうふ	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にら にんじん	ごはん こんにゃく 春巻きの皮
7 (木)	ごはん 	・サバの梅煮 ・キャベツとピーマンの昆布炒め ・七塔そうめん ・七塔ゼリー・牛乳	さば 塩昆布 かまぼこ 牛乳	梅干し にんじん キャベツ しいたけ ピーマン オクラ	ごはん そうめん
8 (金)	麦ごはん	・鶏肉と大豆の甘辛がらめ ・ピリ辛キュウリ ・すまし汁 ・牛乳	鶏肉 牛乳 大豆 とうふ	きゅうり にんじん 大根 ねぎ えのき しょうが たまねぎ	ごはん
# (月)	ごはん 〈特別栽培米〉	・ササミのごまフライ ・トマトのマリネ ・じゃがいものスープ ・牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵	トマト たまねぎ きゅうり 水菜 にんじん	ごはん ごま じゃがいも
# (火)	ごはん 〈特別栽培米〉	・マーボー豆腐 ・春雨サラダ ・ゆでとうもろこし ・牛乳	豚ミンチ とうふ 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ しいたけ とうもろこし しょうが ねぎ きゅうり もやし	ごはん 春雨
# (水)	タコライス 〈特別栽培米〉	・鶏肉とレタスのスープ ・パインゼリー ・牛乳	豚ミンチ 牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん レタス しめじ にんにく トマト 水菜 パイン缶	ごはん
# (木)	ごはん 〈特別栽培米〉	・とり天 ・切干大根のソース炒め ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 とうふ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 切干大根 キャベツ えのき ねぎ	ごはん
# (金)	ごはん 〈特別栽培米〉	・夏野菜のチーズ焼き ・梅ドレッシングサラダ ・トマトと卵のスープ ・牛乳	鶏ミンチ チーズ 鶏肉 牛乳 卵	かぼちゃ トマト たまねぎ なす 梅干し キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり	ごはん
# (月)	海の日 				
# (火)	鮭わかごはん	・トマトバジルソースパスタ ・豚肉と野菜の炒め物 ・牛乳	さけ 牛乳 ベーコン 豚肉	キャベツ トマト にんじん にんにく 小松菜 たまねぎ	ごはん スパゲッティ
# (水)	夏野菜カレー (麦ごはん) 終業式	・福神漬け ・フルーツポンチ ・牛乳	鶏肉 うずら卵 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん なす みかん缶 福神漬け にんにく パイン缶	ごはん じゃがいも ナタデココ



とうもろこし

つぶ つぶ かわ ぶく
1粒1粒の皮に含まれている
食物繊維が、便秘予防に



トマト

びはだこうか たか
美肌効果の高いリコピンは
油と一緒にとると吸収率アップ!



きゅうり

すいぶん ぶく
90%が水分。カリウムも含まれて
いるので、体にこもった熱を冷ます

