



4月 こんだてひょう

犬山市立城東小学校

| 日 | 曜 | こんだて | 主な材料とそのはたらき | | | | | |
|----|---|--|--------------------------|---------------------------------|---------------|--------------------|--------------------------|----------|
| | | | 体を作る | | 体の調子を整える | | 体を動かすエネルギーになる | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 |
| 15 | 火 | せきはん ぎゅうにゅう | あずき | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | あげどりのいろどりあんかけ | とりにく | にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて | にんじん パプリカ | にんにく しょうが たまねぎ | でんぷん | あぶら |
| | | さくらかまぼこいりすましじる | とうふ | かまぼこ わかめ | ねぎ にんじん | だいこん えのきたけ | | |
| | | おいわいいちごケーキ | たまご とうにゅう おからパウダー | | | | ホットケーキミックス いちごジャム さとう | あぶら |
| 16 | 水 | ミルクロールパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | パン | |
| | | てづくりミートローフ | ぶたにく たまご だいすミート えだまめ | | にんじん パプリカ トマト | たまねぎ | パンこ | あぶら |
| | | はるキャベツのポトフ | とりにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ | じゃがいも | あぶら |
| 17 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | さわらのさいきょうやき | さわら みそ | | | | さとう | |
| | | こまつなのなめだけあえ | | | こまつな にんじん | もやし きりぼしだいこん えのきだけ | | ごま |
| | | けんちんじる | とうふ | | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん こんにゃく | さといも | |
| 18 | 金 | なめし ぎゅうにゅう いぬやま・あいちをあじわおう | | ぎゅうにゅう | | だいこんば | アルファーカーマイ アルファかもちまい | |
| | | あつあげのいぬやまでんがくふう | あつあげ とりにく ぶたにく だいす みそ | | | | さとう | あぶら |
| | | はるキャベツのごまちゃあえ | | | にんじん てんちゃ | キャベツ きゅうり | | ごま |
| | | とりだんごじる | とりだんご むろけすり | わかめ | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう こんにゃく | | |
| 21 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | |
| | | とりにくとはるだいこんのもの | とりにく あつあげ さつまあげ | | にんじん | だいこん | さとう | あぶら |
| | | かれいフライ | かれい | | | | | あぶら |
| | | やさいのしおこんぶあえ | | しおこんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり | | |
| 22 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | まめとチキンのカレー | だいす とりにく レバー | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | あぶら |
| | | はるキャベツとひじきのマリネ | オイルツナ | ひじき | にんじん | きゅうり キャベツ | さとう | あぶら |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 23 | 水 | はるのかおりごはん ぎゅうにゅう | とりにく あぶらあげ | | にんじん | ふき たけのこ ほししいたけ | アルファーカーマイ さとう | あぶら |
| | | いわしのはっちょうみそに | いわしみそに | | | | | |
| | | やさいのゆかりあえ | | | にんじん あかじそ | キャベツ もやし きゅうり | | |
| | | みつばいりかきたまじる | たまご かまぼこ とうふ | | にんじん みつば | たまねぎ ほししいたけ | でんぷん | |
| 24 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | |
| | | つくねだんご | レバー入りつくね | | | | | |
| | | やさいのおかかあえ | はなかつお | | にんじん | キャベツ きゅうり | | |
| | | とんじる | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう | じゃがいも | あぶら |
| | | きなこまめ | だいす きなこ | | | | でんぷん | あぶら |
| 25 | 金 | こがいがくしゅう | | | | | | |
| 28 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう せかいのいっしょ ~ちゅうごく~ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | |
| | | しゅうまい | しゅうまい | | | | | |
| | | はるだいこんとほしえびのちゅうかあえ | | ほしえび | にんじん | だいこん きりぼしだいこん きゅうり | さとう | ごまあぶら ごま |
| | | ちゅうかふうコーンスープ | とりにく とうふ | | にんじん ねぎ | たまねぎ コーン | | |
| 29 | 火 | しょうわのひ | | | | | | |
| 30 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | ぶりのたつたあげ | ぶり | | | | でんぷん | あぶら |
| | | わふうポテトサラダ | おから | ひじき しおこんぶ | | コーン れんこん えだまめ | じゃがいも | |
| | | わかめとおおなのつみれじる | しらすいりつみれだんご とうふ | わかめ | ツゲツグイ にんじん ねぎ | ほししいたけ だいこん コーン | | |