

がつ こん だて よ てい ひょう  
4月 献立 予定 表

食事の準備と後片付けを上手にしよう

しょうがっ こう よう  
小学校 用

三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				血 やに くに なる	体 の 調子 を ととのえる	エネ ルギ ーの もとになる
8 (月)		こうやどうふのうまに たこサラダ	573 25.1	あか	みどり	き
9 (火)		ホットドッグ (フランクフルト・ゆでキャベツ) ポテトスープ	573 23.2			
10 (水)		マーボーどうふ ナムル	554 24.0			
11 (木)		ビーフシチュー コールスローサラダ	601 20.8			
12 (金)		たけのこごはん とりじゃがじる プリン	563 18.5	三原市の郷土料理 「たけのこごはん」		
15 (月)		さけのしおやき たくあんあえ おこめんじる	559 26.9			
16 (火)		スパゲッティミートソース レモンふうみのさっぱりあえ	591 22.8			
17 (水)		ハッピーカレーライス フルーツしらたま	594 17.7	にゅうがくおいわいこんだて		
18 (木)		いちごジャム チキンピーンズ マカロニサラダ	596 26.7			
19 (金)		ゆかり にくじゃが いっぱいたべてほしいっす	541 19.8	広島県の郷土料理 「にくじゃが」		
22 (月)		ビビンバ ちゅうかスープ みかんゼリー	545 19.7	韓国の料理 「ビビンバ」		
23 (火)		ポテトのベーコンに いかサラダ	580 21.0			
24 (水)		とりにくのからあげ キャベツのゆかりあえ すましじる	619 26.0			
25 (木)		キーマカレーサンド ごぼうのサラダ	533 23.8			
26 (金)		やきししゃも ひじきのいりに みそしる	523 22.7			
30 (火)		ホキフライ グリーンポテト チンゲンサイのスープ	619 24.2			

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	573	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	247	食塩
たんぱく質 g	22.7	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g
脂質 g	17.8	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	326	食物繊維 総量 g	4.5	ビタミン C mg	12	2.1