

がっ 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

みはらしりつ きぎうらしょうがっこう  
三原市立鷺浦小学校

ひ づけ 日 付	こんだてめい	カロリー (kcal) タンパク (g)	おもなざいりょう		
			ち にく 血や肉に なる	からだちようし 体の調子を ととの 整える	エネルギー のもとになる
8 (月)	ハッピーカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	630 22.0	ぎゅうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん グ リンピース にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら こむぎこ バター あ ぶら ごま さとう
9 (火)	チャンポンめん ひじきのごまマヨあえ	592 24.1	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ ひじき ツナ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ね ぎ さやいんげん	こめ ちゅうかさぼ ごまあぶら で んぶん ごま エッグケアマヨネーズ
10 (水)	ビビンバ とうふとたまねぎのすましじる	588 24.1	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	もやし こまつな に んじん にんにく た まねぎ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま
11 (木)	ポークビーンズ マカロニサラダ	646 30.2	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく	たまねぎ グリンピー ス キャベツ にんじ ん とうもろこし	コッペパン じゃがい も さとう あぶら マ カロニ
12 (金)	はっぼうさい はるさめときゅうりのすのもの	602 26.1	ぎゅうにゆう ぶたにく えび	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ しょうが きゅうり とうもろこし	こめ でんぶん はる さめ ごま さとう
15 (月)	いりどうふ さつまいもとたまねぎのみそじる	627 25.7	ぎゅうにゆう とうふ とりにく みそ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも
16 (火)	ミートスパゲティ キャベツのミモザサラダ ミルクココア	642 25.9	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん に んにく パセリ キャベ ツ さやえんどう	コッペパン スパゲ ティー あぶら さと う ミルメークココア
17 (水)	たけのごはん こうやどうふのうまに かきたまじる	638 28.3	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ こうやどう ふ たまご わかめ	たけのこ にんじん さ やいんげん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがい も あぶら でんぶん
18 (木)	さかなのタルタルソース ポイルキャベツ ミネストローネ	705 28.4	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン	たまねぎ パセリ キャ ベツ にんじん トマト とうもろこし にんにく	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら エッグケアマヨネーズ じゃがいも
19 (金)	にくじゃが あつあげとこまつなのみそじる ミニフィッシュ	635 26.1	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ わかめ みそ ミニフィッシュ	たまねぎ こんにやく にんじん グリーンピース こまつな えのき たけ ねぎ	こめ じゃがいも あ ぶら さとう
23 (火)	てごねハンバーグ そえやさい ビーフンスープ	659 30.1	ぎゅうにゆう あいび きミンチ	たまねぎ ブロッコリー とうも ろこし チンゲンさい にんじん しょうが	コッペパン パンこ ビーフン ごまあぶら
24 (水)	ちくぜんに あいしょうじる ふりかけ	631 25.1	ぎゅうにゆう とりに く ぶたにく みそ	にんじん ごぼう れんこん こんに やく さやいんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも
25 (木)	さかなのチリソースかけ ツナサラダ	591 30.0	ぎゅうにゆう たら ツナ わかめ	にんにく しょうが トマト だいこん と うもろこし	コッペパン でんぶん あぶら ごま さとう

今月の一平均栄養価

エネルギー	630キロカロリー	鉄	2.4mg		
たんぱく質	26.6g	ビタミンA	215μg		
脂質	19.8g	ビタミンB1	0.79mg	食物繊維	4.4g
ナトリウム(塩分相当量)	2.1g	ビタミンB2	0.59mg	マグネシウム	89mg
カルシウム	331mg	ビタミンC	29mg	亜鉛	3.2mg