

がつ こんだて よていひょう
5月献立予定表

望ましい食べ方を身につけよう

み ほん しりつ きぎょう 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	加リー (kcal) タンパク (g)	お も な ざ い り よ う		
			ち にく 血や肉に なる	からだちよし 体の調子 ととの を整える	エネルギー のもとになる
1 (水)	ひじきごはん ビーフスープ こまつなとツナのおひたし	589 27.2	あか	みどり	き
2 (木)	とりてん ポイルキャベツ やさいのスープに	641 30.0	おおいのきょうどりより		
7 (火)	フランクフルト カレーポテト キャベツのスープ	577 23.6			
8 (水)	まめごはん さかなのごまに ゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	619 28.5			
9 (木)	ごもくビーフン コーンサラダ	645 24.0			
10 (金)	おやこに はるさめスープ	633 25.7			
13 (月)	ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものそばろに	632 26.4			
14 (火)	ポークシチュー アスパラガスのサラダ くだもの	655 24.1			
15 (水)	ジャージャン豆腐 もやしとあおなのナムル	606 24.9			
16 (木)	とりにくのこうみやき スパゲティサラダ オニオンスープ	629 27.0			
17 (金)	さかなのレモンふうみ しおこんぶあえ けんちんじる	615 26.1			
21 (火)	しょうゆラーメン たまごとあおなのオイスターいため	585 27.1			
22 (水)	さかなのマヨネーズやき とりにくとキャベツのみそしる	652 26.1			
23 (木)	マカロニグラタン グリーンサラダ	641 28.6			
24 (金)	さつきごはん かしわうどん(小) デザート	607 23.7	みはらのきせつより		
28 (火)	とんかつ そえやさい ちゅうかスープ	667 28.3			
29 (水)	ごぼうとまめのキーマカレー わかめサラダ	619 26.0			
30 (木)	しろみさかなのトマトにこみ ツナサラダ	622 30.0			
31 (金)	いそに キャベツのごまじゃこあえ うめびしお	606 26.7			

今月の一平均栄養価

エネルギー	625キロカロリー	鉄	2.2mg		
たんぱく質	26.7g	ビタミンA	215μg		
脂質	20.4g	ビタミンB1	0.8mg	食物繊維	4.15g
ナトリウム(塩分相当量)	2.2g	ビタミンB2	0.6mg	マグネシウム	82mg
カルシウム	328mg	ビタミンC	27mg	亜鉛	2.9mg