

がつ こん だて よ てい ひょう
4 月 献 立 予 定 表

しよ 小 学 校 用
食 事 の 準 備 と 後 片 付 け を 上 手 に し ゃ う

しよ 小 学 校 用
お も な ざ い り よ う

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
			ち 血 や 肉 に な る あ か か ら だ 体 の 調 子 を と と の え る み ど り エ ネ ル ギ ー の も と に な る き
8 (火)	  フランクフルト コーンキャベツ オニオンスープ	569 22.3	ぎゅうにゅう フランクフルト にんにく
9 (水)	  こうやどうふのうまに おかかあえ	556 23.3	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ ハム かつおぶし
10 (木)	  ホキフライ グリーンポテト チンゲンサイのスープ	624 25.2	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく
11 (金)	  わかめふりかけ にくじゃが いっぱいたべてほしいっす	585 22.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ ちくわ わかめ
14 (月)	  たけのこごはん おこめんじる プリン	582 18.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく
15 (火)	  キーマカレーサンド かいそうサラダ アーモンドフライ	571 24.7	ぎゅうにゅう とりひきにく ひよこまめ わかめ しらすぼし
16 (水)	  とりてん ごまあえ とうふじる	646 25.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ
17 (木)	  いちごジャム ビーフシチュー ツナマヨサラダ	572 21.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ
18 (金)	  ちくわのいそべあげ たくあんあえ すましじる	572 19.8	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ とりにく
21 (月)	  さけのしおやき キャベツのゆかりあえ みそじる	537 26.8	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ みそ
22 (火)	  スパゲッティミートソース アスパラガスのサラダ	579 24.5	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく とりにく ツナ
23 (水)	  ハッピーカレーライス フルーツしらたま	596 17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく
24 (木)	  ポークビーンズ マカロニサラダ	595 29.0	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ
25 (金)	  こぎつねずし とりじゃがじる	570 23.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ
28 (月)	  マーボーどうふ たこサラダ	569 26.3	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ たこ
30 (水)	  やきししゃも ひじきのいりに だんごじる	544 22.6	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず とりにく あぶらあげ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	579	マグネシウム mg	81	レチノール当量 μg	202	食塩
たんぱく質 g	23.4	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	18.4	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.38	
カルシウム mg	330	食物繊維 総量 g	4.3	ビタミン C mg	10	2.0

