

4月献立予定表

食事の準備と後片付けを上手にしよう

三原市立鷺浦小学校

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	からだちよし 体の調子 を整える	エネルギー のもとになる
8 (火)	チャンポンめん ひじきのごまマヨあえ	591 24.1	あか	みどり	き
9 (水)	ビビンバ とうふとたまねぎのすましじる	587 24.0	あか	みどり	き
10 (木)	ポークビーンズ マカロニサラダ	642 30.7	あか	みどり	き
11 (金)	とりてん ポイルキャベツ やさいのスープに	630 25.6	あか	みどり	き
14 (月)	いりどうふ さつまいもとたまねぎのみそしる	579 22.3	あか	みどり	き
16 (水)	たけのごはん こうやどうふのうまに かきたまじる	623 28.0	あか	みどり	き
17 (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	701 28.9	あか	みどり	き
22 (火)	てごねハンバーグ ポテトサラダ ビーフンスープ	584 26.7	あか	みどり	き
23 (水)	ちくぜんに あいしょうじる ふりかけ	630 25.1	あか	みどり	き
24 (木)	さかなのチリソースかけ ツナサラダ	587 30.5	あか	みどり	き
25 (金)	はっぼうさい はるさめときゅうりのすのもの	579 25.6	あか	みどり	き
28 (月)	こいわしのからあげ キャベツのゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	601 21.2	あか	みどり	き
30 (火)	あつあげのカレーに キャベツのごますあえ	610 25.6	あか	みどり	き

今月の一日平均栄養価

エネルギー	613キロカロリー	鉄	2.1mg
たんぱく質	25.6g	ビタミンA	203μg
脂質	20.8g	ビタミンB1	0.41mg
ナトリウム(塩分相当量)	1.9g	ビタミンB2	0.48mg
カルシウム	329mg	ビタミンC	25mg
		食物繊維	3.7g
		マグネシウム	85mg
		亜鉛	3.1mg