

5月献立予定表

望ましい食べ方を身につけよう

三原市立鷺浦小学校

ひ 日 付	こ ん だ て め い	加 リ ー (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り よ う		
			ち 血や肉に なる	からだ の調子 を整える	エネルギー のもとになる
1 (木)	  フランクフルト カレーポテト キャベツのスープ	573 24.1	ぎゅうにゅう ポーク ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ロールパン ジャがい も
2 (金)	  ひじきごはん とんじる こまつなとつなのおひたし	561 25.3	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ	にんじん さやいんげん たまね ぎ こんにやく ねぎ こまつな もやし レモン	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶ ら
7 (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	598 26.4	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	グリーンピース しょう が もやし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ さとう いりご ま すりごま ジャが いも
8 (木)	  ポークシチュー アスパラとキャベツのサラダ	627 24.1	ぎゅうにゅう ぶたに く なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく ト マトピューレー パセリ アスパ ラガス きゅうり キャベツ とう もろこし	ロールパン ジャがい も あぶら こむぎこ バター いりごま さ とう
9 (金)	  おやこに はるさめスープ	641 24.8	ぎゅうにゅう とり にく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし こまつな えのきたけ	こめ ジャがいも さ とう でんぷん はる さめ ごまあぶら
12 (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	630 26.3	ぎゅうにゅう ぶたに く とりミンチ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ あぶら ジャが いも さとう でんぷ ん
13 (火)	  マカロニグラタン グリーンサラダ デザート	580 22.3	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ロースハ ム	たまねぎ にんじん パセリ キャ ベツ ブロッコリー きゅうり と うもろこし レモン	クロワッサン マカロ ニ あぶら こむぎこ バター さとう ゼ リー
14 (水)	  ジャージャン豆腐 もやしとおおなのナムル	585 23.1	ぎゅうにゅう あつあ げ ぶたミンチ テン メンジャン	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし こ ろも	こめ さとう でんぷ ん すりごま ごまあ ぶら
15 (木)	  とりにくのこうみやき あまずあえ オニオンスープ	591 27.3	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ に んじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	ロールパン あぶら さとう
16 (金)	  さかなのレモンふうみ しおこんぶあえ けんちんじる	614 26.1	ぎゅうにゅう ホキ しおこんぶ ぶたにく とうふ	レモン キャベツ た まねぎ ごぼう こんに やく にんじん ね ばり	こめ でんぷん あぶ ら さとう ごまあぶ ら
19 (月)	  ホイコーロー きりぼしだいこんのバンバンジー	647 27.0	ぎゅうにゅう ぶたに く みそ チキンハム	しょうが にんにく キャベツ た まねぎ にんじん きりぼしだい こん もやし きゅうり	こめ あぶら さとう すりごま
20 (火)	  しょうゆラーメン たまごとおおなのオイスターいため	578 26.5	ぎゅうにゅう ぶたに く たまご	もやし にんじん ね ぎ にんにく こまつ な たまねぎ	こめ ちゅうかそば ごまあぶら あぶら
21 (水)	  あつあげのみそに ちゅうかスープ	618 26.1	ぎゅうにゅう あつあ げ ぶたミンチ みそ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピー ス しいたけ しょうが チンゲン さい えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら
22 (木)	  スパニッシュオムレツ マカロニスープ りんごジャム	619 26.7	ぎゅうにゅう たまご こなチーズ ベーコン	たまねぎ アスパラガ ス キャベツ にんじ ん パセリ	ロールパン ジャがい も マカロニ りんご ジャム
23 (金)	  さつきごはん かしわうどん デザート	601 23.7	ぎゅうにゅう むきえ び あぶらあげ とり にく	しいたけ にんじん さやいんげん たまね ぎ ねぎ	こめ さとう いりご ま うどん ゼリー
26 (月)	  みそカツ ポイルキャベツ とうふとほうれんそうのすましじる	655 25.0	ぎゅうにゅう ぶたに く みそ とうふ	にんにく キャベツ ほうれんそう しめじ ねぎ	こめ こむぎこ パン こ あぶら さとう ご まあぶら いりごま
27 (火)	  ごもくビーフン コーンサラダ くだもの	559 21.2	ぎゅうにゅう ぶたに く たまご	たまねぎ にんじん にら しいたけ とう もろこし キャベツ	コッペパン ビーフン あぶら ごまあぶら エッグケアマヨネー ーズ
28 (水)	  ごぼうとまめのキーマカレー わかめサラダ	606 24.9	ぎゅうにゅう ぶたミ ンチ だいずみずに みそ わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん しょ うが にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし	こめ あぶら
29 (木)	  しろみさかなのトマトに ツナサラダ	589 29.6	ぎゅうにゅう たら ツナ	たまねぎ にんにく トマト ピューレー パセリ キャベツ ブ ロッコリー にんじん	ロールパン ジャがい も あぶら さとう エッグケアマヨネー ーズ
30 (金)	  いそに キャベツのごまじゃこあえ うめびしお	619 25.3	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あつあげ しらすぼし	ごぼう にんじん こんに やく さやいんげん キャベツ うめびし お	こめ あぶら さとう いりごま

今月の一平均栄養価

エネルギー	604キロカロリー	鉄	2.3mg		
たんぱく質	25.3g	ビタミンA	216μg		
脂質	20.4g	ビタミンB1	0.42mg	食物繊維	4.0g
ナトリウム(塩分相当量)	2.0g	ビタミンB2	0.51mg	マグネシウム	83mg
カルシウム	337mg	ビタミンC	26mg	亜鉛	3.0mg