

































1月 献立 予定表 献立に 心を持って 食べよう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひ ぶ 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 に く に <b>あか</b> 体 の 調 子 を <b>みどり</b> エネルギーの <b>き</b> な る と と の え る も と に な る
8 (木)	  セルフポテトハムサンド ABCマカロニスープ	515 20.6	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく
9 (金)	  さわらのさいきょうやき こうはくす なくさふうすいとん <b>しょうがつ こんだて</b>	592 26.2	ぎゅうにゅう さわら しろみそ あぶらあげ
13 (火)	  ベーコンチャウダー コーンサラダ	574 20.2	ぎゅうにゅう ベーコン たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり コーン
14 (水)	  おやこに はくさいとちくわのごまずあえ	565 22.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ちくわ
15 (木)	  ジャーチャーめん チーズサラダ <b>みはらのきせつりょうり 「はくさいとちくわの ごまずあえ」</b>	516 22.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あかみそ チーズ
16 (金)	  カレーライス オーロラサラダ	544 17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく コーン れんこん キャベツ
19 (月)	  にくみそいため ナムル	588 24.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまあげ あかみそ
20 (火)	  たこボール ポトフ プリン <b>フランスのりょうり 「ポトフ」</b>	636 23.5	ぎゅうにゅう たこ あおのり とりにく
21 (水)	  こぎつねずし しっぽくうどん すめし <b>かがわけんのきょうどりょうり 「しっぽくうどん」</b>	612 23.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりにく かまぼこ
22 (木)	  チキンのケチャップに ごぼうのマヨネーズサラダ	561 21.0	ぎゅうにゅう とりにく だいず
23 (金)	  みそおでん いそかあえ	546 22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ みそ チキンハム のり
26 (月)	  もぶりごはん かきたまじる <b>ぜんく がっこう きゅうしよく しゅうかん</b>	517 20.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ
27 (火)	  とりにくとやさいのスープに ひよこまめのサラダ アーモンドフライ	551 21.5	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ
28 (水)	  くうかいさんに たくあんあえ	570 22.0	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ
29 (木)	  ミルメークココア キーマカレーサンド わかめスープ	608 28.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン とうふ わかめ
30 (金)	  さけのしおやき きりぼしだいこんのいために みそしる	583 28.1	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	567	マグネシウム mg	82	1日1人当量 μg	223	食塩
	たんぱく質 g	22.8	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
	脂質 g	18.6	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
	カルシウム mg	344	食物繊維 総量 g	4.6	ビタミン C mg	10	2.0