























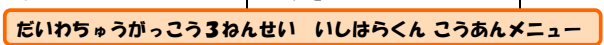








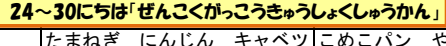





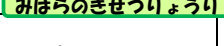





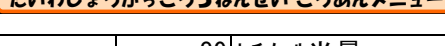


1月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

日 付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
			血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
8 (木)	  ポトフ さんしょくソー パンナコッタ  フランスの りょうり	587 22.3	ぎゅうにゅう とりもに べーコン	たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ とうもろこし	こくとうパン サラダあぶら パンナコッタ
9 (金)	  ぶりのてりやき こうはくなます とんじる  おしょうがつ メニュー	687 31.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ しろごま しらたまだんご さつまいも
13 (火)	  しっぽくうどん もやしのごまあえ ブルーベリータルト  かがわけん のりょうり	529 22.8	ぎゅうにゅう とりもに ぶたにく あぶらあげ ポークハム	だいこん にんじん しろねぎ もやし こまつな	うどん さとう すりごま ブルーベリータルト
14 (水)	  あつあげのちゅうかい ため おこめんのナムル	607 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あぶらあげ ポークハム	しょうが にんにく たけのこ はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ ごまあぶら かたくりこ おこめん さとう
15 (木)	  イカのさらさあげ ミニサラダ たまごスープ 	681 27.8	ぎゅうにゅう たまご べーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし しろねぎ	パイナップル さとう こめこ こむぎこ あぶら かたくりこ
16 (金)	  やさいたっぷりはちみつカレー ビーンズサラダ  だいわちゅうがっこう3ねんせい やすもとくん こうあんメニュー	599 21.4	ぎゅうにゅう とりもに だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり はくさい	こめ サラダあぶら さとう
19 (月)	  おでんふうにもの わけぎのめた  ひろしまけんの きょうどりょうり	540 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ とりさきみ しろみそ	だいこん にんじん わけぎ キャベツ	こめ こんにやく さとう
20 (火)	  ささみとひろしまのスパゲティー てっちゃんのマヨサラダ 	517 23.2	ぎゅうにゅう とりさきみ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ひろしまな えのきたけ にんにく キャベツ こまつな	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
21 (水)	  とうふハンバーグ ～やさしいソースをそえて～ ゆでブロッコリー かきたまじる	531 22.0	ぎゅうにゅう とうふ とりミンチ たまご	しいたけ ブロッコリー たまねぎ にんじん しろねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも  だいわちゅうがっこう3ねんせい いしはらくん こうあんメニュー
22 (木)	  チキンビーンズ きりぼしだいこんのマヨサラダ 	712 27.5	ぎゅうにゅう とりもに ぶたにく ポークハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きりぼしだいこん ほうれんそう	リッチパン じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
23 (金)	  さばのごまだれやき あいしょうじる 	645 28.7	ぎゅうにゅう ちくわ しろみそ あぶらあげ	しょうが にんじん れんこん しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ	こめ さとう すりごま かたくりこ こんにやく さつまいも
26 (月)	  チキチキれんこん しろねぎたっぶりみそしる	653 24.0	ぎゅうにゅう とりもに とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん わけぎ たまねぎ しめじ しろねぎ  24～30にちは「せんごくがっこうきゅうしょくしゅうかん」	こめ こめこ あぶら サラダあぶら さとう
27 (火)	  やきそば だいこんのツナマヨサラダ 	569 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あおのり ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ だいこん ほうれんそう	こめこパン やきそば サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
28 (水)	  くいのだいこんのそぼろに はくさいとちくわのごまずあえ  みはらのきせつりょうり	570 21.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あぶらあげ ちくわ	だいこん たまねぎ にんじん インゲン はくさい	こめ こんにやく さとう すりごま
29 (木)	  たこボール にくだんごのスープに 	620 25.1	ぎゅうにゅう たこ あおのり にくだんご	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい こまつな しめじ	こくとうパン こむぎこ あぶら
30 (金)	  だいわほうれんびびんパ おこめんのちゅうかスープ	543 20.8	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たまご  だいわしょうがっこう5ねんせい こうあんメニュー	ほうれんそう にんじん もやし にんにく たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ	こめ さとう ごまあぶら しろごま おこめん

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	599	マグネシウム mg	89	1日ノル当量 μg	229	食塩
たんぱく質 g	24.4	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.44	相当量g
脂質 g	20.1	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.42	
カルシウム mg	331	食物繊維 総量 g	4.7	ビタミン C mg	12	2.1