

がつ こんだて よていひょう
1月献立予定表

こんだて かんしん も た
献立に関心を持って食べよう

みはらしりつさぎうらしょうがっこく
三原市立鷺浦小学校

| ひ 日 付 | こんだてめい | カロリー (kcal) タンパク (g) | おもなざいりよう | | |
|-------------|--|-------------------------------|---|--|--|
| | | | ちにく 血や肉に なる | あか | からだちよし 体の調子を との整える |
| 8 (木) | 牛乳 なくさごはん とんじる みかん | 621 24.1 | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ みそ | かぶ だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ みかん | こめ さとう |
| 9 (金) | 牛乳 こいわしのてんぷら こうはくなます あぶらあげとはくさいのすまじる | 599 18.3 | ぎゅうにゅう こいわし あぶらあげ | だいこん にんじん はくさい こまつな しめじ ねぎ | こめ あぶら ごま さとう |
| 13 (火) | 牛乳 しつぽくうどん こんこんいため | 563 23.3 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | だいこん ごぼう にんじん ねぎ れんこん こんにゃく しょうが | こめ うどん さとう |
| 14 (水) | 牛乳 もぶりごはん けんちんじる はくさいとちくわのごままであえ | 660 28.5 | ぎゅうにゅう しらす とりにく あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ ちくわ | ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ はくさい | こめ さとう さといも あぶら ごま |
| 15 (木) | 牛乳 しろみざかなのとまとに グリーンサラダ | 484 25.1 | ぎゅうにゅう タラ ベーコン | たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし | ロールパン じゃがいも あぶら さとう |
| 16 (金) | 牛乳 ジャージャーンどうふ スミーティン | 613 25.8 | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたみんち とりにく たまご テンメンジャン | しいたけ たまねぎ にんじん ににく しょが ちんげんさい とうもろこし | こめ さとう でんぶん あぶら |
| 20 (火) | 牛乳 ポークビーンズ やさいのごまドレッシングあえ | 515 23.6 | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく | たまねぎ にんじん トマト キャベツ グリンピース もやし きゅうり | コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごま |
| 21 (水) | 牛乳 ねぎしおぶたどん さといもとはくさいのみそしる | 647 29.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | ににく たまねぎ しろねぎ もやし レモン はくさい にんじん ねぎ | こめ あぶら でんぶん ごま さといも |
| 22 (木) | 牛乳 アドボ やさいのミネストローネ | 516 24.9 | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | たまねぎ ににく キャベツ にんじん トマト さやいんげん とうもろこし | ロールパン マカロニ |
| 23 (金) | 牛乳 さかなのごまに ゆでぶろっこりー ぶたにくとやさいのオイスターいため | 638 30.2 | ぎゅうにゅう さば ぶたにく | しょが ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ | こめ さとう ごま あぶら でんぶん |
| 26 (月) | 牛乳 あつあげとぶたにくのつけ だいこんとキャベツのみそしる | 624 27.1 | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん キャベツ しめじ ねぎ | こめ さとう あぶら |
| 27 (火) | 牛乳 とりにくのぴりからに ビーフンスープ | 567 26.6 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | たまねぎ こんにゃく グリンピース ににく はくさい にんじん しいたけ | コッペパン あぶら じゃがいも さとう ビーフン |
| 28 (水) | 牛乳 パエリア ポトフ フランスのりょうり | 594 26.7 | ぎゅうにゅう ベーコン えび いか とりにく | たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ ににく | こめ あぶら じゃがいも |
| 29 (木) | 牛乳 しょゆうラーメン やきぎょうざ | 579 23.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ | キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ ににく | こめ ちゅうかそば あぶら |
| 30 (金) | 牛乳 だいすカレー マカロニサラダ | 704 25.3 | ぎゅうにゅう だいす とりにく | たまねぎ にんじん ににく グリンピース キャベツ | こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ マヨネーズ |

今月の一日平均栄養価

| | | | | | |
|--------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| エネルギー | 595キロカロリー | 鉄 | 2.1mg | | |
| たんぱく質 | 25.6g | ビタミンA | 202 μg | | |
| 脂質 | 19.7g | ビタミンB1 | 0.6mg | 食物繊維 | 3.7g |
| ナトリウム(塩分相当量) | 1.9g | ビタミンB2 | 0.5mg | マグネシウム | 86.2mg |
| カルシウム | 337mg | ビタミンC | 33mg | 亜鉛 | 3.1mg |