

1月献立予定表

献立に関心を持って食べよう

三原市立鷺浦小学校

ひ づけ 日 付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り ょ う
			ち にく 血や肉に なる あか からだちようし 体の調子を ととの 整える みどり エネルギー のもとになる き
8 (木)	  ななくさごはん 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
9 (金)	  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しじる	599 18.3	ぎゅうにゅう こいわし あぶらあげ
13 (火)	  しっぽくうどん こんこんいため かがわけんのきょうどりょうり	563 23.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく
14 (水)	  もぶりごはん けんちんじる はくさいとちくわのごますあえ みはらのきせつりょうり	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
15 (木)	  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
16 (金)	  ジャー جان どうふ スーミータン	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
20 (火)	  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 だいず ぶたにく
21 (水)	  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
22 (木)	  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
23 (金)	  さかなのごまに ゆでぶろccoli 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
26 (月)	  あつあげとぶたにくのにつけ 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
27 (火)	  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
28 (水)	  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
29 (木)	  しょうゆラーメン やきぎょうざ	579 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ
30 (金)	  だいずカレー マカロニサラダ	704 25.3	ぎゅうにゅう だいず とりにく

今月の一 日平均栄養価

エネルギー	595kcal	鉄	2.1mg		
たんぱく質	25.6g	ビタミンA	202μg		
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