

2月献立予定表 栄養を考えてしっかり食べよう 三原市立鷺浦小学校

ひ 日	つけ 付	こ ん だ て め い (★…6年生のリクエストメニュー)	カロリー (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り よ う		
				ち に く 血や肉に なる	からだちようし 体の調子を ととの 整える	エネルギー のもとになる
2 (月)	 	マーボー豆腐 はるさめサラダ	675 26.6	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま
3 (火)	 	クリームスープパゲティ ごまじゃこサラダ	649 22.1	ぎゅうにゅう とり ベーコン しらす 調理用牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ さやいんげん	クロワッサン スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ごま
4 (水)	 	いわしのかばやき キャベツのゆかりあえ かぼちゃのみそしる	642 27.1	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま
5 (木)	 	とりにくのこうみあげ キャベツのあまずあえ くらスープ	664 28.8	ぎゅうにゅう とり 調理用牛乳	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	ロールパン でんぷん あぶら さとう さつまいも バター
6 (金)	 	たにんに おぶっこ ながのけんのきょうどりようり	678 30.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ	こめ じゃがいも さとう でんぷん うどん
9 (月)	 	かやくごはん ゆきけし りんご	621 26.4	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ はくさい しめじ ねぎ りんご	こめ しらたまだんご
10 (火)	 	わかめごはん みそバターコーンラーメン きりぼしだいこんのサラダ	611 26.8	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ とり にんにく	こまつな もやし とうもろこし にんじん ねぎ きりぼしだいこん	こめ ちゅうかさば パター ごま あぶら
12 (木)	 	チリコンカン マカロニサラダ	549 23.7	ぎゅうにゅう てぼうまめ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ	ロールパン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ
13 (金)	 	ちくわのいそべあげ ブロッコリーのごましょうゆあえ しんめいじる みはらのきせつりようり	614 25.0	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ とりにく みそ	ブロッコリー はくさい だいこん ごぼう しめじ わけぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう
16 (月)	 	すきやき もやしのごまずあえ	603 26.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらす	はくさい こんにゃく にんじん ごぼう しろねぎ もやし わけぎ	こめ さとう あぶら ごま
17 (火)	 	とりにくのピザやき こふきいも キャベツとたまねぎのスープ れいとうみかん★	559 30.6	ぎゅうにゅう とり チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい パセリ みかん	コッペパン あぶら じゃがいも
18 (水)	 	ひろしまとタコのカレーピラフ フレンチサラダ マカロニスープ	510 18.1	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも
19 (木)	 	キムチやきそば★ たまごとほうれんそうのスープ	581 27.6	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ	ロールパン スパゲティ あぶら
20 (金)	 	あつあげのみそに にくだんごとはくさいのスープ	683 30.8	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とり にんにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが ねぎ はくさい	こめ あぶら さとう でんぷん
24 (火)	 	にくうどん わかめサラダ	547 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん あぶら
25 (水)	 	タンドリーチキン ザワークラウト フワフワスープ	630 28.1	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト たまご チーズ	にんにく キャベツ にんじん レモン たまねぎ パセリ	こめ さとう パンこ
26 (木)	 	カレーシチュー★ スパゲティサラダ	596 25.7	ぎゅうにゅう とり 調理用牛乳	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター スパゲティ
27 (金)	 	さけのメープルマスタードソース キャベツのこんぶあえ じゃがいものスープに カナダのりようり	732 28.9	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	こめ でんぷん あぶら メープルシロップ じゃがいも

今月の一平均栄養価

エネルギー	613kcal	鉄	2mg		
たんぱく質	26.5g	ビタミンA	241 μg		
脂質	20.5g	ビタミンB1	0.6mg	食物繊維	3.6g
ナトリウム(塩分相当量)	2.0g	ビタミンB2	0.5mg	マグネシウム	84mg
カルシウム	345mg	ビタミンC	30mg	亜鉛	3mg