

3月献立予定表

いちねんかん ふ かえ
一年間を振り返ろう

みほらしりつきうらしやがっこう
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)	おもなざいりょう		
				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)		けんちよう やまぐちのきょうどりようり ブロッコリーのマヨポンあえ	525 18.9	あか	みどり	き
3 (火)		ちらしずし とうふとはくさいのすましじる りんご	572 22.4			
4 (水)		みそカツ★ はくさいのおかかあえ かきたまじる	706 28.5			
5 (木)		フェジョアータ ブラジルのりようり コールスロー	479 20.6			
6 (金)		たこめし★ はくさいとちくわのあまずあえ とりじゃがじる	553 27.0			
9 (月)		さつまいものそぼろあんかけ ひきなすり	648 24.6			
10 (火)		カレーうどん★ みはらのきせつりようり わけぎとじゃこのカリカリサラダ	512 22.9			
11 (水)		すどり はるさめスープ	673 23.0			
12 (木)		ちくわのおこのみあげ★ ジュリアンスープ	508 21.9			
13 (金)		せきはん にくどうふ はくさいとえのきのすましじる	611 29.3			
16 (月)		キムタクごはん★ ひじきのごまネーズあえ わかめスープ	679 27.7			
17 (火)		たまごとキャベツのサラダ マカロニスープ	584 22.7			
18 (水)		さかなのごまパリパリやき ポイルキャベツのおおもり★ オニオンスープ	670 29.4			
19 (木)		ジャージャーめん ほうれんそうのサラダ	655 26.8			
23 (月)		カレーライス けんこうサラダ	641 24.2			
24 (火)		マカロニグラタン しろいんげんのスープ	626 26.0			
25 (水)		さかなのうめに だいこんのゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	578 25.9			

今月の一平均栄養価

エネルギー	602キロカロリー	鉄	2mg
たんぱく質	24.8g	ビタミンA	228 μg
脂質	19.6g	ビタミンB1	0.6mg
ナトリウム(塩分相当量)	2.2g	ビタミンB2	0.5mg
カルシウム	330mg	ビタミンC	28mg
		食物繊維	3.8g
		マグネシウム	84mg
		亜鉛	3mg