4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)	おもなざいりょう 血や肉になる（あか）	体の調子をととのえる（みどり）	エネルギーのもとになる（き）
8	(水)	まーぼーどうふ ナムル	567 23.4	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたミンチ　あかみそ	にんじん　たまねぎ　にら しょうが　にんにく ほうれんそう　もやし	こめ　ごまあぶら さとう　かたくりこ しろごま
9	(木)	やきスパゲティー アスパラのごまあえ	515 23.1	ぎゅうにゅう　ぶたにく あおのり　ちくわ	キャベツ　もやし　にんじん アスパラガス　はくさい	コッペパン　スパゲティー サラダあぶら　さとう すりごま
10	(金)	**ハッピーカレー** かいそうサラダ　おいわいメニュー	578 20.2	ぎゅうにゅう とりももにく かいそうミックス　ツナ	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく しょうが　だいこん	こめ　じゃがいも サラダあぶら　さとう
13	(月)	ぶたにくのみそいため すましじる おいわいゼリー	547 20.5	ぎゅうにゅう　ぶたにく あかみそ　とうふ かまぼこ	にんじん　たまねぎ キャベツ　しょうが えのきたけ　ねぎ	こめ　ごまあぶら　さとう かたくりこ おいわいゼリー
14	(火)	ポークビーンズ フレンチサラダ	574 26.7	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　チキンハム	たまねぎ　にんじん マッシュルーム キャベツ　きゅうり	こくとうパン　じゃがいも サラダあぶら　さとう
15	(水)	さわらのたつたあげ こんぶあえ わかたけじる	577 23.8	ぎゅうにゅう　さわら こんぶ　わかめ　とうふ	しょうが　だいこん　にんじん たけのこ　しいたけ　ねぎ	こめ　かたくりこ あぶら
16	(木)	イタリアンスパゲティー はるキャベツとコーンのサラダ	507 21.4	ぎゅうにゅう　ぶたにく	グリンピース　たまねぎ にんじん　あおピーマン マッシュルーム　にんにく トマト　キャベツ　きゅうり とうもろこし	コッペパン　スパゲティー オリーブあぶら　さとう サラダあぶら
17	(金)	かみってる！GoGoいため だんごじる	566 19.5	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とりももにく	ごぼう　にんじん　インゲン チンゲンサイ　たまねぎ	こめ　いとこんにゃく ごまあぶら　さとう しらたまだんご
20	(月)	やさいのごもくに ちぐさあえ	508 18.8	ぎゅうにゅう　とりにく ポークハム	たけのこ　にんじん　たまねぎ インゲン　ほうれんそう はくさい	こめ　さといも こんにゃく　さとう サラダあぶら
21	(火)	かぼちゃコロッケ ミニサラダ コーンスープ	610 19.5	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　クリームコーン たまねぎ　パセリ	コッペパン　あぶら さとう　じゃがいも
22	(水)	さばのごまだれやき ゆかりあえ みそしる	571 25.8	ぎゅうにゅう　さば とうふ　みそ	しょうが　はくさい　にんじん ゆかり　たまねぎ　しめじ ねぎ	こめ　さとう　すりごま かたくりこ　さつまいも
23	(木)	にくだんごのトマトに ビーンズサラダ	657 24.2	ぎゅうにゅう　にくだんご だいず	トマト　たまねぎ　にんじん エリンギ　パセリ　きゅうり キャベツ	リッチパン　じゃがいも さとう　サラダあぶら
24	(金)	**ビビンバ**　かんこくのりょうり とうふのちゅうかスープ	568 25.2	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ とうふ　とりささみ わかめ	こまつな　にんじん　もやし にんにく　たまねぎ	こめ　むぎ　さとう ごまあぶら　しろごま
27	(月)	ぶたにくとひろしまなのいためもの かきたまじる	523 21.3	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	ひろしまな　キャベツ たまねぎ　にんじん しょうが　えのきたけ　ねぎ	こめ　ごまあぶら かたくりこ　じゃがいも
28	(火)	はくさいのスープに マカロニサラダ	611 21.5	ぎゅうにゅう ミニカクテルウインナー	たまねぎ　にんじん　はくさい こまつな　しめじ　きゅうり	パインパン　マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
30	(木)	**とりてん** ゆでブロッコリー もずくのおしる　おおいたけんのりょうり	615 25.0	ぎゅうにゅう とりももにく もずく　とうふ	しょうが　にんにく ブロッコリー　もやし にんじん　たまねぎ　ねぎ	こめ　こむぎこ かたくりこ　あぶら

＊ 今月の栄養価

エネルギー kcal	568	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	80	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	213	食塩		
たんぱく質 g	22.5	鉄 mg	2.0	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	0.45	相当量g		
脂質 g	17.8	亜鉛 mg	2.7	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	0.40			
ｶﾙｼｳﾑ mg	303	食物繊維　総量 g	4.7	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	13	2.0		