









4月献立予定表

食事の準備と後片付けを上手にしよう

三原市立鷺浦小学校

| ひ 日 | づ 付 | こんだてめい | カロリ- (kcal) タンパク (g) | おもなざいりょう | | |
|--------|---|--|-------------------------------|---|---|---|
| | | | | ち 血や肉に なる | からだちよし 体の調子を ととの 整える | エネルギー のもとになる |
| 8 (水) |  | いりどうふ さつまいもとたまねぎのみそしる | 580 23.7 | ぎゅうにゅう とりにく みそ | キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ | こめ あぶら さとう さつまいも |
| 9 (木) |  | ちゃんぽんめん ひじきのごまマヨあえ | 659 27.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき つな | キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ さやいんげん | こめ ちゅうかさば あぶら かたくりこ ごま マヨネーズ |
| 10 (金) |  | ハッピーカレーライス キャベツときゅうりのサラダ ミニフィッシュ | 650 23.0 | ぎゅうにゅう とりにく ミニフィッシュ | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま さとう |
| 13 (月) |  | すきやき はりはりづけ | 595 25.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ | はくさい にんじん ごぼう しろねぎ きりぼしだいこん | こめ こんにやく さとう あぶら |
| 14 (火) |  | ポークビーンズ マカロニサラダ | 507 24.8 | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん とうもろこし | コッペパン じゃがいも さとう あぶら まかに |
| 15 (水) |  | とりてん ポイルキャベツ やさいのスープに | 612 27.5 | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | にんにく キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん | こめ てんぷらこ あぶら じゃがいも |
| 16 (木) |  | ミートスパゲティ キャベツのミモザサラダ | 543 22.1 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ さやえんどう | クロワッサン あぶら スパゲティ さとう |
| 21 (火) |  | しっぽうどん はるさめときゅうりのすのもの | 503 18.3 | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく | だいこん ごぼう にんじん にら きゅうり とうもろこし | こめ うどん さといも こんにやく はるさめ ごま さとう |
| 22 (水) |  | たけのこごはん こうやどうふのうまに かきたまじる | 570 27.1 | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご こうやどうふ わかめ | たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ ねぎ | こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ |
| 23 (木) |  | さかなのタルタルソース ゆでブロッコリー ミネストローネ | 587 27.5 | ぎゅうにゅう ほき ベーコン | たまねぎ ブロッコリー にんじん さやえんどう トマト とうもろこしにんにく | バターロール こむぎこ ぱんこ あぶら マヨネーズ じゃがいも |
| 24 (金) |  | ビビンバ とうふとたまねぎのすましじる | 564 25.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | もやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ しめじ ねぎ | こめ あぶら さとう ごま |
| 27 (月) |  | あつあげのカレーに キャベツのごまアえ | 609 25.8 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ | こめ さとう あぶら ごま |
| 30 (木) |  | てごねハンバーグ ポテトサラダ ビーフンスープ | 645 29.9 | ぎゅうにゅう あいびきにく ハム | たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん ちんげんさい しょうが | ロールパン パンこ じゃがいも マヨネーズ ビーフン あぶら |

今月の一平均栄養価

| | | | | | |
|------------|------|-----------|-----|----------|-----|
| エネルギー kcal | 599 | 鉄 mg | 2.2 | ビタミンC mg | 27 |
| たんぱく質 g | 24.7 | 亜鉛 mg | 3.1 | 食物繊維 g | 3.8 |
| 脂質 g | 20.8 | ビタミンA μg | 208 | 食塩相当量 g | 2.0 |
| カルシウム mg | 332 | ビタミンB1 mg | 0.5 | | |
| マグネシウム mg | 85 | ビタミンB2 mg | 0.5 | | |