

がつ こんだて よていひょう  
5月献立予定表

のぞ た かた み  
望ましい食べ方を身につけよう

み はら しりつ さぎうらしょうがっこう  
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) タンパク (g)	お も な ざ い り よ う		
			ち にく 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
1 (金)	 ごぼうとまめのキーマカレー わかめサラダ	590 24.0	あか	みどり	き
7 (木)	 フランクフルト カレーポテト キャベツのスープ	486 20.3			
8 (金)	 さかなのレモンふうみ しおこんぶあえ けんちんじる	618 27.8			
11 (月)	 ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものそぼろに	608 26.3			
12 (火)	 マカロニグラタン グリーンサラダ	528 22.3			
13 (水)	 ジャージャンどうふ もやしとこまつなのナムル	587 23.1			
14 (木)	 しょうゆラーメン たまごとあおなのオイスターいため	560 26.6			
15 (金)	 まめごはん さかなのごまに ゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	606 28.0			
18 (月)	 あつあげのみそに ちゅうかスープ	627 27.6			
19 (火)	 とりにくのこうみやき あまずあえ オニオンスープ	487 24.5			
20 (水)	 ほういこうろう きりぼしだいこんのパンパンジー	621 26.5	ちゅうごくのりようり		
21 (木)	 スペニッシュオムレツ マカロニスープ りんごジャム	491 24.0			
22 (金)	 さつきごはん かしわうどん ゼリー	606 26.3	みはらのきせつりようり		
26 (火)	 ポークシチュー アスパラガスとキャベツのサラダ	507 19.6			
27 (水)	 おやこに はるさめスープ	644 27.4			
28 (木)	 しろみざかなのトマトに ツナサラダ	455 25.1			
29 (金)	 みそカツ ポイルキャベツ とうふとほうれんそうのすましじる	661 26.6	あいちけんのきょうどりようり		

今月の一平均栄養価

エネルギー kcal	570	鉄 mg	2.0	ビタミンC mg	27
たんぱく質 g	25.1	亜鉛 mg	2.9	食物繊維 g	4.9
脂質 g	19.5	ビタミンA µg	203	食塩相当量 g	1.9
カルシウム mg	320	ビタミンB1 mg	0.4		
マグネシウム mg	79	ビタミンB2 mg	0.5		