

4月

よていこんだてひょう

小学校

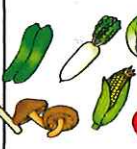
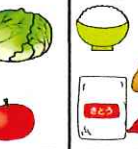
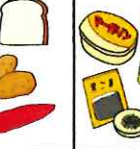
月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂 質 14.6~22.0g
 塩 分 1.8g未満

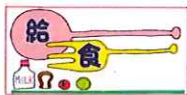
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすい日です。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん からだをつくるものになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるものになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		 栄養価 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	
							
のせて う		ぎゅうにゅう			ごはん	601	
	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	26.0
			こまつな にんじん	もやし			15.9
			にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ	ワンタン	ごまあぶら	2.5
	とりにく						
	ぎゅうにゅう				ごはん	604	
たまご						24.4	
とりにく		にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	17.6	
ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	さといも	こめあぶら	2.3	
	だっしふんにゅう				パン	マーガリン	639
	ぎゅうにゅう					26.1	
ほき		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.4	
ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	2.7	
とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん		こめあぶら		
	ぎゅうにゅう				ごはん	594	
ぶたにく だいず とりにく		こねぎ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	ラード	22.1	
 さつまあげ		にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	16.2	
とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきだけ			2.7	
	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				パン	マーガリン	597
	ぎゅうにゅう					25.0	
ささかまぼこ	あおのり				こめこ	こめあぶら	22.7
	わかめ		もやし キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	3.8	
とりにく なるど あぶらあげ		にんじん	しいたけ ねぎ たけのこ	うどん			
しんきゅう んだて					ごはん	684	
	ぎゅうにゅう					20.8	
ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	20.0	
のせて よう		にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.7	
とうにゅう			いちご	ゼリー			
	ぎゅうにゅう				ごはん	613	
さば						25.3	
とりにく	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	19.6	
あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			2.5	
	だっしふんにゅう				パン	マーガリン	625
	ぎゅうにゅう					26.3	
とりにく だいず					パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.9
 だいず ツナ ひよこまめ			きゅうり			2.3	
ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら		



4月

よていこんだてひょう

小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~32.9g
 脂質 14.6~22.0g
 塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

こんだてめい										脂質(g) 塩分(g)
21 月	ごはん							ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							23.8
	にくだんご(2こ)	とりにく だいず				たまねぎ	パンこ	ラード		18.0
	ひじきのいりに 	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら			2.7
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		ごまあぶら			
22 火	こめこパン(小)		だっしふんにゅう					こめこパン		591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							21.4
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パンこ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら			22.3
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲティ	こめあぶら			3.1
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ					
23 水	ごはん	ごはんのにのせて たべよう						ごはん		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							23.7
	ビビンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら			17.3
	ビビンバ(ナムル)			ごまつな にんじん	だいずもやし もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま			2.6
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ					
24 木	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー				
	ごはん							ごはん		599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							26.4
	あじのしおこうじやき	あじ					こめあぶら			15.4
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	こめあぶら			2.7
25 金	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ					
	せわりコッペパン	パンにはさんで たべよう	だっしふんにゅう				パン			625
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							22.4
	ロングウインナー	ウインナー								28.2
	こんにゃくサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング			3.1
28 月	コーンポタージュ		チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター			
	ごはん							ごはん		649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							20.8
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいず とりにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら			21.7
	かいそうサラダ (しそドレッシング)		かいそう		だいこん キャベツ コーン					2.3
29 火	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ					
	しょうわのひ									
	ごはん							ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							23.0
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう				17.6
30 水	名取産ごまつなごまあえ			ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま			2.1
	すましじる	なると とうふ		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ					