

4月 きゅうしょくこんだてひょう



日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
10 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 627 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう		ぶたにく ちくわ がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ふき こんにゃく	たんぱく質 31.9 g
	ますのしおこうじき			ます				脂質 19.2 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量 2.2 g
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう こんにゃく	たんぱく質 24.6 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 20.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.6 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			脂質 20.6 g
	きりぼしだいこんのやきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 653 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	カレーウ(こむ ぎ・こめこ) あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 21.3 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 17.6 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんぱく質 22.3 g
	にこみハンバーグ	さとう パンこ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく			しょうが たまねぎ	脂質 12.3 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネーズ	だいず		にんじん	きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	オレンジジュース						みかん	
17 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 598 kcal
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	たんぱく質 27.0 g
	とりにくとだいのごまがらめ	でんぶん	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質 20.1 g
	しおもみ	さとう					キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 24.7 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 22.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
19 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 630 kcal
	ごもくじる			なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ しらたき	たんぱく質 26.7 g
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質 27.1 g
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 612 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.0 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう			ちりめんじゃこ			脂質 19.0 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
21日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.2 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 18.0 g
	ふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 574 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 24.7 g
	カレイのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質 17.2 g
	かぶときゅうりのそくせきづけ					にんじん	かぶ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日 (火)	たけのごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー 555 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.6 g
	あつやきたまご	さとう とうもろこしでんぷん	あぶら	たまご				脂質 19.2 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日 (水)	フルーツパン	パン(こむぎこ)			だっしふんにゅう		ドライフルーツ(レーズン、クランベリー、パイナップル、リンゴ)	エネルギー 615 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 30.2 g
	チーズいりミラノふうチキンカツ	こむぎこ こめこ パンこ	あぶら	とりにく	チーズ			脂質 21.9 g
	ミックスサラダ		オリーブオイル			赤ピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 665 kcal
	サーモンシチュー	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ(こむぎこ・バター)	さけ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 23.4 g
	コールスローサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 21.3 g
	メープルデザート	さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず				食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日 (金)	ジャンバラヤ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく だいず		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム しょうが にんにく	エネルギー 637 kcal
	ボイルソーセージ			フランクフルト ソーセージ(ぶたにく)				たんぱく質 25.4 g
	ポパイサラダ	じゃがいも	あぶら			ほうれんそう	ホールコーン きゅうり	脂質 24.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
一日あたりの平均	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.0 g	食塩相当量 2.1 g	カルシウム 370 mg	鉄 3.1 mg		

★R5年4月より、献立表の形式を変更させていただきます。

私たちが食べている食品の種類は数多くあり、食品ごとの栄養素の含量は異なります。体に必要な栄養素の種類と主な働きについて知ることができるよう昨年度までの3色の食品群の分類から五大栄養素の分類に変更いたしました。体の調子を整えるビタミンの欄は、緑黄色野菜とその他の野菜・果物に分かれています。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

