

3月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくじつ	むきじつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	めいけなとじゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		めいけな	ねぎ	たんぱく質 25.2 g
	にしんのてりに	さとう でんぷん		にしん かつおぶし			レモン	脂質 20.0 g
	ごま入りくきわかめのきんぴら	さとう	サラダ油 ごま油 ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにやく	食塩相当量 2.0 g
	いちご(えちごひめ) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		いちご	
3 日 (火)	ごもくちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	エネルギー 596 kcal
	すましじる	ふ		とりにく とうふ		みすな	えのきたけ たけのこ ねぎ	たんぱく質 25.3 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	サラダ油	たまご				脂質 20.6 g
	めいけなのごまあえ	さとう	ごま			にんじん めいけな	キャベツ	食塩相当量 2.4 g
	ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	さとう		豆乳加工食品			もも りんご	
4 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 678 kcal
	ビビンバ	さとう	サラダ油 ごま ごま油	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく しょうが もやし	たんぱく質 25.8 g
	わかめスープ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	脂質 23.8 g
	スイートポテト ぎゅうにゅう	さつまいも さとう			豆乳生クリーム			食塩相当量 2.7 g
					ぎゅうにゅう			
5 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	キャベツのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ	たんぱく質 27.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにやく	脂質 20.3 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			食塩相当量 2.1 g
					ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 660 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく	たんぱく質 27.4 g
	ニギスフライ	こむぎこ パンこ	揚げ油	ニギス				脂質 21.0 g
	チーズいりきりざい みかん(しらぬい) ぎゅうにゅう			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん しらぬい	食塩相当量 1.9 g
					ぎゅうにゅう			
9 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	かきたまみそじる			とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ しょうが こんにやく	たんぱく質 21.6 g
	にこみハンバーグ	もちむぎ パンこ でんぷん こめこ	こむぎこ さとう	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	脂質 15.1 g
	れんこんサラダ みかんジュース		卵抜きマヨネーズ	ロースハム			れんこん キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	食塩相当量 2.3 g
10 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.9 g
	てっかみそ	さとう	揚げ油 サラダ油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 18.0 g
	フルーツづけ ぎゅうにゅう						キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量 2.0 g
					ぎゅうにゅう			
11 日 (水)	ゆでちゅうか	こむぎこ						エネルギー 608 kcal
	ながおかしょうがじょうゆラーメン		サラダ油	ぶたにく なんと		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし キャベツ	たんぱく質 25.2 g
	えびシューマイ	こむぎこ でんぷん さとう		えび 魚肉すりみ だいず ほたて	豚脂		たまねぎ キャベツ	脂質 19.2 g
	やさいチップス ぎゅうにゅう	じゃがいも さつまいも	揚げ油		あおのり	にんじん	れんこん	食塩相当量 3.0 g
					ぎゅうにゅう			
12 日 (木)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 610 kcal
	チンゲンさいのスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	揚げ油	とりにく				脂質 21.3 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ いちご ぎゅうにゅう	じゃがいも	アーモンド サラダ油			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.4 g
					ぎゅうにゅう		いちご	
13 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 732 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ サラダ油	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 24.4 g
	うずらたまご(トッピング)			うずらたまご				脂質 26.3 g
	ハムサラダ		サラダ油	ロースハム			キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	セレクトデザート	今年度最後の給食です。自分でえらんだデザートでみんなで楽しく食べましょう♪						
	いちごケーキ いちごゼリー ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう みずあめ でんぷん	粉末油脂	たまご	乳又は乳表面を 主原料とする食 品		いちご	いちご
	さとう みずあめ			豆乳加工食品		いちご		
				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	635 kcal 25.2 g	脂質 食塩相当量	20.6 g 2.3 g	カルシウム 鉄	361 mg 3.4 mg		