



きゅうしょくよてい こんだてひょう

2024年1月
水戸市立上中妻小学校

月	火	水	木	金
8 成人の日 670 kcal 1.9 g	9 チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) 牛乳 クルトンサラダ 632 kcal 1.4 g	10 コッペパン いちごジャム 牛乳 いかリングフライ 香味ドレッシングサラダ ニョッキスープ 626 kcal 2.2 g	11 天丼 (ごはん かき揚げ) 牛乳 ささみとしめじのポン酢あえ ごまみそ汁 670 kcal 1.8 g	12 ロールパン 牛乳 さばの香草パン粉焼き グリーンサラダ 生姜入りチリトマトスープ 642 kcal 2.2 g
15 MITOごはん 670 kcal 1.9 g	16 MITOごはん 670 kcal 1.9 g	17 1人2ご 664 kcal 2.3 g	18 MITOごはん 665 kcal 1.9 g	19 643 kcal 2.4 g
22 ホーリーホック応援献立 659 kcal 1.9 g	23 631 kcal 1.9 g	24 MITOごはん 626 kcal 1.9 g	25 632 kcal 2.2 g	26 652 kcal 1.5 g
29 652 kcal 2.0 g	30 669 kcal 1.6 g	31 664 kcal 2.0 g	旬の食 キャハ、れんこん、だいこん、ほうれん草、はくさい、ブロッコリー、ねぎ、みかん	

*献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー (kcal) ・食塩相当量 (g) です。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養素 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校中学年平均	653	27.1 (16.6%)	21.4 (29.5%)	351	91	3.2	3.2	243	0.69	0.59	36	2.0	6.9
児童(8~9歳) 一人一回 当たりの基準	650	摂取エネルギー 全体の 13~20%	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上