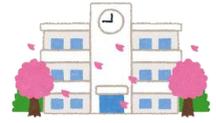


月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">今月の旬の食材</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  キャベツ </div> <div style="text-align: center;">  たまねぎ </div> <div style="text-align: center;">  ねぎ </div> <div style="text-align: center;">  たけのこ </div> <div style="text-align: center;">  にら </div> <div style="text-align: center;">  さわら </div> <div style="text-align: center;">  オレンジ </div> </div> </div>				1
				ガーリックコッペ はっこうにゅう 発酵乳 ポテトソテー チキンヌードルスープ 630 kcal 2.1 g
4	5	6	7	8
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 子持ちししやもフライ ごまあえ とんじる 豚汁 あじつ 味付けのり 水戸市オリジナルデザインの味付けのり 638 kcal 1.6 g	MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 1人:2こ とりにく しお あ 鶏肉のうま塩から揚げ きりぼ だいこん いた に 切干し大根の炒め煮 すまし汁 みとちゃん梅ゼリー 675 kcal 2.2 g	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの豆乳シチュー ツナサラダ 622 kcal 2.2 g	MITOごはん むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 納豆 にく 肉じゃが こんぶ 昆布あえ 639 kcal 1.7 g	ナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳 チキン豆サラダ チョコチップ蒸しパン 635 kcal 2.0 g
11	12	13	14	15
ビーフカレーライス (ごはん ビーフカレー) ぎゅうにゅう 牛乳 こんにやくサラダ ヨーグルト 690 kcal 1.9 g	ちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳 かわら さいきょう 鱈の西京みそフライ からしあえ 626 kcal 1.6 g	MITOごはん みとちゃん米パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ 644 kcal 2.0 g	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚焼きたまご ね やさい に 根っこ野菜のみそ煮 にらともやしのごま酢あえ ももゼリー(1~5年生) そつぎょう いわ ねんせい 卒業お祝いデザート(6年生のみ) 699 kcal 2.3 g	卒業式 
18	19	20	21	22
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めばるの竜田揚げ な はな 菜の花あえ み 実だくさんみそ汁 638 kcal 1.5 g	ちゅうかどん 中華丼 (ごはん 中華丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめ 春雨サラダ 661 kcal 2.0 g	春分の日 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とんかつデミグラスソースがけ れんこんサラダ はくさい しる 白菜とベーコンのみそ汁 662 kcal 1.9 g	 

* 献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー量(kcal)と食塩(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	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		
当月平均													
小学校中学年平均	650	26.2 (16.1%)	20.0 (27.7%)	351	94	3.2	3.1	228	0.69	0.57	37	1.9	6.8
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