



きゅうしょくよてい こんだてひょう

2024年4月
水戸市立上中妻小学校

月	火	水	木	金
8 始業式	9 入学式	10 MITOごはん 黒パン 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ ブロッコリーとパプリカのソテー 春野菜のコンソメスープ 644 kcal 2.1 g	11 ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) 牛乳 ツナサラダ 679 kcal 1.8 g	12 ミルクパン 牛乳 鶏肉のバジルからあげ ポテトチーズソテー ジュリエンスープ 1人2こ 660 kcal 2.3 g
15 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華くらのサラダ 665 kcal 1.8 g	16 たけのこのまぜごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ささみとしめじのポン酢あえ 1人1こ 630 kcal 1.5 g	17 ロールパン 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト 693 kcal 2.1 g	18 ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め おひたし ごま豆乳みそ汁 637 kcal 1.7 g	19 はちみつパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き 花野菜サラダ 米粉マカロニのスープ 614 kcal 2.1 g
22 がっこうふりかえきゅうぎょうひ 学校振替休業日	23 MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 揚げきんぴら 小松菜のみそ汁 686 kcal 1.9 g	24 スパゲッティナポリタン 牛乳 ポテトオムレツ グリーンサラダ 630 kcal 1.5 g	25 わかめごはん 牛乳 肉じゃが 切干し大根とかまぼこのあえもの 632 kcal 2.1 g	26 チキンサラダのオープンサンド (食パン チキンサラダ) 牛乳 ミルクチャウダー りんごゼリー 669 kcal 2.3 g
29 昭和の日 	30 ごはん 牛乳 ホキとじゃがいものごまがらめ だいこんとキャベツのあえもの わかたけじる 若竹汁 654 kcal 2.0 g	今月の旬の食材 だいこん キャベツ ごぼう セロリ かぶ		

* 献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー (kcal) ・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 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	ビタミン				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	27.3 (16.7%)	21.3 (29.5%)	350	87	3.2	3.1	237	0.72	0.61	40	1.9	7.2
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