



きゅうしょくよてい こんだてひょう

2024年5月
水戸市立上中妻小学校

月	火	水	木	金
	旬の食材 あじ、じゃがいも、アスパラガス、にんじん、だいこん	1 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ケイジャンポーク コールスロー げんまいい やさい 玄米入り野菜スープ 637 kcal 2.4 g	2 MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら さいきょうや 鱈の西京焼き ごま酢あえ さわにわん 沢煮椀 みとちゃんだんご(あんこ) 652 kcal 1.5 g	3 けんぼうきねんび 憲法記念日
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 ぎゅうどん 牛丼 (ごはん ぎゅうどん ぐ) 牛丼の具 ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいも なまあ じゃがいもと生揚げのみそ汁 636 kcal 2.0 g	8 はるやさい 春野菜のスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 あじフリッター きりぼ だいこん 切干し大根サラダ ヨーグルト 635 kcal 1.8 g	9 チキンカレーライス むぎ (麦ごはん チキンカレー) ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ すいか 633 kcal 2.1 g	10 まっちゃあ 抹茶揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ペンネのトマトソテー ジュリエンスープ ストロベリーチーズデザート 685 kcal 2.1 g
13 MITOごはん	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおフライ しょうがあえ かぶのみそ汁 671 kcal 2.3 g	15 ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール ごまドレッシングサラダ マセドアンスープ 625 kcal 2.3 g	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き チンゲンサイの中華あえ く 具だくさんたまごスープ パインアップル 727 kcal 1.9 g	17 はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく どうにゅう 鶏肉の豆乳クリーム煮 ハムマリネサラダ あまなつ 甘夏ゼリー 643 kcal 2.1 g
20 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たけのこ 豚肉とアスパラガスのオイスターソース炒め こまつな 小松菜のあえもの ピーンスープ 635 kcal 2.1 g	22 MITOごはん みとちゃん米パン ぎゅうにゅう 牛乳 トマトシチュー フレンチサラダ 611 kcal 2.0 g	23 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごフライ きりぼ だいこん いた 切干し大根の炒め煮 ごまみそ汁 646 kcal 2.0 g	24 くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ むぎ やさい 麦と野菜のスープ 645 kcal 2.3 g
27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご だいず いそに 大豆の磯煮 す 酢じょうゆあえ 683 kcal 1.8 g	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐の中華煮 はるさめ 春雨とかまぼこのサラダ 650 kcal 1.8 g	29 ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドハーブチキン ツナ豆マヨサラダ ミルクパスタスープ 691 kcal 2.5 g	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ごもく 五目きんぴら み 実だくさんみそ汁 669 kcal 2.1 g	31 ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグバーベキューソースがけ こ 粉ふきいも やさい 野菜たっぷりコンソメスープ 632 kcal 2.2 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。

当月平均	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
小学校中学年平均		651	26.8 (16.5%)	21.3 (29.5%)	361	95	3.0	3.5	222	0.69	0.59	33	2.00	7.4
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