

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立笠原小学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
10 (水)	MITOごはん【みとちゃんごぼうメンチカツ】						644 2.1
	黒パン	黒パン					
	牛乳		牛乳				
	みとちゃんごぼうメンチカツ	油	◆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	油	ベーコン	ブロッコリー 黄パプリカ たまねぎ	塩 こしょう		
春野菜のコンソメスープ	じゃがいも 油	とり肉	キャベツ かぶ こまつな にんじん セロリ にんにく	塩 こしょう コンソメ			
11 (木)	麦ごはん	こめ 麦				661 1.8	
	ポークカレー ライス	ポークカレー じゃがいも 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	トマトピューレ ソース カレー粉 カレールウ ガラムマサラ		
	牛乳		牛乳				
	ツナサラダ	油	ツナ(まぐろ)	キャベツ こまつな ブロッコリー にんじん	酢 しょうゆ 塩		
12 (金)	ごはん	こめ				644 2.0	
	牛乳		牛乳				
	ホキとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも 油 さとう ごま	◆ホキでんぷん付き		しょうゆ 酢 酒 みりん		
	だいこんとキャベツのあえもの	ごま油		だいこん キャベツ こまつな にんじん	塩		
	若竹汁		とうふ あぶらあげ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ	白みそ 赤みそ だし用かつお節		
15 (月)	ごはん	こめ				665 1.9	
	牛乳		牛乳				
	麻婆豆腐	油 さとう 片栗粉 ごま油	とうふ ぶた肉 大豆	ほししいたけ にんじん なら ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	しょうゆ 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 酒 オリーブオイル チヂメン		
	中華くらげのサラダ	はるさめ さとう ごま油	◆中華くらげ	もやし きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
16 (火)	ミルクパン	ミルクパン				653 2.3	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のバジルからあげ	米粉 片栗粉 油	とり肉		バジルソース 酒 こしょう		
	ポテトチーズソテー	じゃがいも 油	チーズ	たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
ジュリエヌスープ	油	ベーコン	にんじん セロリ たまねぎ だいこん マッシュルーム こまつな	コンソメ 塩 こしょう			
17 (水)	ロールパン	ロールパン				697 2.2	
	牛乳		牛乳				
	豆とウインナーのトマト煮	じゃがいも 油 さとう	ウインナー 白いんげん豆 大豆 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく トマト	ケチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ さとう 油	ツナ(まぐろ)	きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 酢 1/2Egg マネーソース こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
18 (木)	ごはん	こめ				634 1.7	
	牛乳		牛乳				
	豚肉の生姜炒め	油 さとう	ぶた肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	おひたし			キャベツ もやし にんじん	しょうゆ		
	ごま豆乳みそ汁	こんにゃく ごま	なまあげ 豆乳	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ えのきたけ	白みそ 赤みそ だし用かつお節		

日 (曜)	こんだて		おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
19 (金)	たけのこのまぜごはん		こめ 油 さとう	ぶた肉 あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ	みりん しょうゆ 酒 塩	648 1.8	
	牛乳			牛乳				
	子持ちししゃもフライ		油	◆子持ちししゃもフライ				
	ささみとしめじのボン酢あえ		さとう	とりささ身	しめじ キャベツ チンゲンサイ	ゆずボン酢		
22 (月)	中華丼	ごはん	こめ				645 1.6	
		中華丼の具	油 片栗粉 ごま油	ぶた肉 なまあげ なると	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが	こしょう 塩 中華だし 酒		
	牛乳			牛乳				
	ハンサンスー		はるさめ 油 ごま油 さとう ごま	とりささ身	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 からし		
23 (火)	はちみつパン		はちみつパン				635 2.1	
	牛乳			牛乳				
	鮭の香草パン粉焼き		パン粉 油	さけ		香草パン粉ミックス		
	花野菜サラダ				ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	イタリアドレッシング		
	米粉マカロニのスープ		米粉マカロニ 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく	コンソメ 塩 こしょう		
24 (水)	チキンサラダ サンド	コッペパン	コッペパン				636 2.2	
		チキンサラダ		とりささ身	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし	ハック マネズミソース 酢 塩 こしょう		
	牛乳			牛乳				
	ミルクチャウダー		じゃがいも 油 米粉	牛肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく	コンソメ 塩 こしょう		
	りんごゼリー		◆りんごゼリー					
25 (木)	わかめごはん		こめ			わかめごはんの素	638 2.1	
	牛乳			牛乳				
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 油 さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	切干し大根とかまぼこのあえもの		さとう ごま油	かまぼこ	切干し大根 キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ 酢		
26 (金)	M I T O ご はん 【 納 豆 】							676 1.9
	ごはん		こめ					
	牛乳			牛乳				
	納豆			納豆				
	揚げきんぴら		片栗粉 米粉 油 こんにゃく ごま さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 唐辛子		
小松菜のみそ汁			とうふ あぶらあげ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	白みそ 赤みそ だし用かつお節			
30 (火)	スパゲッティナポリタン		スパゲッティ 油	ぶた肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	ワイン ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ 塩 こしょう	632 1.5	
	牛乳			牛乳				
	ポテトオムレツ			◆ポテトオムレツ				
	グリーンサラダ		油		キャベツ ブロッコリー アスパラガス	酢 塩 こしょう		
	ミルクプリン			◆ミルクプリン				

※ 献立の右の数字は、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。

※ ◆は、当月使用の加工品です。加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には、学校へご連絡ください。

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	650	26.7 (16.4%)	21.5 (29.7%)	350	86	3.0	3.1	232	0.74	0.61	38	1.9	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