きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年4月
水戸市立見川小学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食材 だいこん 春キャベツ	 かぶ	 ピーマン ごぼう	6 始業式	7 入学式
10 ポークカレーライス （ごはん　ポークカレー） 牛乳 大根サラダ お祝いデザート（2～5年） 681 kcal　1.9 g	11 ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 磯香あえ 豚汁 626 kcal　2.0 g	12 ミルクパン 牛乳 きのことペンネのブラウンシチュー カラフルマリネ 663 kcal　2.2 g	13 わかめごはん 牛乳 大根と生揚げの煮物 チキンごまサラダ 632 kcal　1.9 g	14 ロールパン 牛乳 白身魚のフライ ベーコンとブロッコリーのサラダ マセドアンスープ 616 kcal　2.2 g
17 ごはん 牛乳 肉しゅうまい 豆腐の中華煮 ツナと寒天のサラダ 681 kcal　1.9 g ひとり：2こ	18 ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ キャベツとかぶの甘酢あえ じゃがいもとひじきの煮物 672 kcal　1.5 g	19　MITOごはん 黒パン 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ ロマネスコとパプリカのソテー 野菜たっぷりコンソメスープ 642 kcal　2.2 g	20　いばらき美味しおDay 麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き からしあえ 沢煮椀 679 kcal　1.9 g	21 はちみつパン 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 キャベツのサラダ ヨーグルト 657 kcal　2.0 g
24　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが おかかあえ 647 kcal　1.6 g	25 ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 切干し大根の炒め煮 若竹汁 668 kcal　2.3 g 1・2年生：1本 3～6年生：2本 職員　：2本	26 コッペパン いちごジャム 牛乳 ミートオムレツのトマトソースがけ 粉ふきいも 豆乳チャウダー 627 kcal　2.1 g	27 牛丼 （ごはん　牛丼の具） 牛乳 実だくさん汁 オレンジ 633 kcal　1.8 g	28 ピタパンサンド （ピタパン　豚肉のカレー炒め） 牛乳 ビーンズサラダ 麦と野菜のスープ チーズ 631 kcal　2.4 g

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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学校中学年平均	650	26.2 (17.8%)	21.1 (29.2%)	361	90	3.0	3.2	230	0.73	0.61	36	2.0	7.8
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

＊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。