きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年5月

水戸市立見川小学校

月	火	水	木	金
1 六目丼 （ごはん　六目丼の具） 我が家のおすすめ料理 牛乳 小松菜とツナのサラダ 614 kcal　1.4 g	2　MITOごはん ごはん 牛乳 いわしの梅煮 しょうがあえ 実だくさん汁 みとちゃんだんご（こしあん） 678 kcal　2.2 g	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ごはん 牛乳 いなだの照り焼き ひじきのマヨじょうゆあえ 沢煮椀 660 kcal　1.6 g	9 ごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル うずら卵の中華スープ 696 kcal　1.9 g	10　MITOごはん みとちゃん米パン 牛乳 トマトシチュー フレンチサラダ 611 kcal　2.2 g	11 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 豆乳みそ汁 693 kcal　2.6 g	12 ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト 662 kcal　2.4 g
15 山菜ごはん 牛乳 さわらの西京みそフライ 小松菜のねりごまあえ 624 kcal　1.4 g	16　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 じゃがいもとたけのこの煮もの わかめのおひたし 637 kcal　1.7 g	17 ミルクパン 牛乳 ミートボール 大根サラダ リゾット風スープ 652 kcal　2.2 g （1・2年生：1こ　3～6年生：2こ　職員：2こ）	18　いばらき美味しおDay 牛肉ときのこのハヤシライス （麦ごはん　牛肉ときのこのハヤシシチュー） 牛乳 こんにゃくサラダ 冷凍パインアップル 677 kcal　1.9 g	19 黒パン 牛乳 かつおフライ ごまドレッシングサラダ コンソメスープ 674 kcal　2.3 g
22 ごはん 牛乳 焼きぎょうざ きゅうりの中華あえ 生揚げと野菜のあんかけ 679 kcal　1.8 g （ひとり：2こ）	23　G7広島サミット献立 ごはん 牛乳 とり肉のレモンソース焼き 煮じゃあ だんご汁 657 kcal　1.9 g	24 食パン みかんジャム 牛乳 チリビーンズ ハムマリネサラダ 671 kcal　2.0 g	25 わかめごはん 牛乳 肉じゃが ツナと野菜のごま酢あえ 644 kcal　1.8 g	26 春キャベツのスパゲッティ 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーのサラダ ミルクプリン 621 kcal　2.0 g （ひとり：2こ）
29 振替休業日 CLOSED	30 ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め おひたし 豆腐のみそ汁 614 kcal　1.7 g	31 ロールパン 牛乳 子持ちわかさぎのマリネ コールスローサラダ コーンミルクチャウダー 614 kcal　2.3 g （ひとり：2こ）	旬の食材 あじ　しらす　かぶ　じゃがいも　にんじん　だいこん	

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	651	26.2 （16.1%）	21.5 （29.7%）	350	86	3.1	3.3	234	0.64	0.58	31	1.9	6.5
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。