

きゆうしょくよてい こんだてひょう 2024年3月 水戸市立見

水戸市立見川小学校

月	火	水	木	金		
今月の旬の食 たまねぎ キャベツ	たけのこ	ic is	オレンジ	1 ガーリックコッペ はっこうじゅう 発酵乳 ポテトソテー ポークヌードルスープ		
4 ごはん ***********************************	5 MITOごはん ごはん ******************************	6 ミルクパン 学のうにゅう 牛乳 ミートボールの豆乳シチュー ツナサラダ デコポン	7 MITOごはん 変 ごはん 変 う う にゅう 牛乳 なっとう 納豆 肉じゃが 足 不あえ	618 kcal 2.0 g 8 ポロネーゼ ギャラにゅう 牛乳 あじフリッター チキン豆マヨサラダ シューアイス		
永声ホオリシナルテザインの縁付けのり 631 kcal 1.6 g 11 ビーフカレーライス (ごはん ビーフカレー) 作乳 こんにやくサラダ	672 kcal 2.2 g 12 ちらし寿司 作乳 (***********************************	636 kcal 2.2 g 13 MITOごはん みとちゃん米パン 作乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ ももゼリー	639 kcal 1.7 g 14 わかめごはん 作乳 厚焼きたまご 根っこ野菜のみそ煮 にらともやしのごま酢あえ お祝いデザート(6年のみ)	663 kcal 1.6 g 15 本業式		
639 kcal 1.8 g 18 ごはん **** ごはん **** がばるの電田揚げ *** ** ** ** ** ** ** 639 kcal 1.5 g	695 kcal 1.6 g 19 19 ちゅうかどん 中華丼 (ごはん 中華丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 はきさめ 春雨サラダ 661 kcal 2.0 g	688 kcal 2.0 g 20 本	664 kcal 2.3 g 21 こはん きゅうにゅう 牛乳 とんかつデミグラスソースがけれんこんサラダ 白菜とベーコンのみそ汁 662 kcal 1.9 g	22		

- *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。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 脂質 g	能應	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
当月平均			mg	mg	mg	mg	Α μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
小学校中学年平均	651	26.1	21.2	346	95	3.4	3.3	221	0.69	0.56	34	1.9	7.1
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未満	4.5以上