

令和5年3月 栄養指導表(小学校)

ひびけ 日付	ししょく 主食	の 飲み物	こんだめい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	ごはん	お茶	ぶたじる ぶたにくのかりんあげ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	721kcal 31.7g 27.2g
2(木)	ちらしずし	お茶	とうふのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ はんぺん やきあなご こうやどうふ たまご	こめ じょうほくとう さんおんとう オリーブあぶら ひなあられ	みつば ほししいたけ にんじん グリーンピース	616kcal 26.3g 16.2g
3(金)	ごはん	お茶	けんちんじる ぶたにくのしぐれに プチたいやき	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さんおんとう プチたいやき	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが	535kcal 24.1g 13.1g
6(月)	むぎごはん	お茶	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら バター くるぎとう だんご	にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん パインアップル おうとう	683kcal 21.9g 17.0g
7(火)	きなこパン	お茶	コンソメスープ ハムサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン チキンハム	コッパン くるぎとう なたねあぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ	737kcal 25.2g 30.8g
8(水)	ごはん	お茶	やさしのすましじる とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	こめ こめこ なたねあぶら	こまつな にんじん	598kcal 27.5g 20.2g
9(木)	むぎごはん	お茶	ぎゅうすきどん じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ ふ オリーブあぶら さんおんとう じゃがいも	たまねぎ はねぎ にんじん こんにやく	576kcal 25.8g 14.4g
10(金)	たかなチャーハン	お茶	わかめスープ はるまき	ぎゅうにゅう チキンハム わかめ とうふ とりにく はるまき	こめ オリーブあぶら かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	たかなづけ とうもろこし にんじん たまねぎ	625kcal 23.6g 17.0g
13(月)	ごはん	お茶	にくじゃが えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく えのきたけ	539kcal 21.7g 11.3g
14(火)	コッパン	お茶	ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こなチーズ まぐるあぶらづけ	コッパン じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり	619kcal 27.1g 23.3g
15(水)	ごはん	お茶	さつまじる たこのからあげ はるみみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ	こめ さつまいも なたねあぶら みかん	にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	569kcal 22.7g 16.4g
16(木)	コッパン	お茶	コーンスープ キャベツとハムのカレーマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム	コッパン オリーブあぶら バター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ	657kcal 22.6g 28.8g
17(金)	ごはん	お茶	ちゅうかスープ ぶたにくとにらのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく スープぎょうざ	こめ ごまあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ たけのこ にんにく	562kcal 21.2g 17.4g
20(月)	ごはん	お茶	はるさめスープ ぶたにくのしせんふうみ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく みそ	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん にら キャベツ たまねぎ にんにく	604kcal 24.9g 18.1g
22(水)	せきはん	お茶	おいわいそうめんじる とりにくのあまからに おいわいデザート	ぎゅうにゅう あずき とうふ おいわいかまぼこ とりにく	こめ もちごめ くるごま そうめん さんおんとう おいわいデザート	はねぎ にんじん しょうが にんにく	716kcal 31.2g 21.4g

つきへいきんえいようか 月平均栄養価 エネルギー 624kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.5g