

# 令和5年3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちようしをとのえるもの				
1 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのわかさやき やさしいたけのスープ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	しょうが たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトみずに	626	30.5	19.8	2.5
2 (木)	みそラーメン ぎゅうにゅう てづくりあげぎょうざ くだもの(みかん)	なると みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットラーメン さとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ あぶら	にんじん メンマ もやし ホールコーン しょうが にんにく キャベツ ながねぎ にら くだもの	698	29.3	18.8	2.5
3 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) すましじる ひなあられ	あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とりにく わかめ なると	こめ むぎ さとう ひなあられ	れんこん ほししいけ かんぴょう にんじん さやえんどう あおな ながねぎ	614	31.3	20.3	2.9
6 (月)	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(いちご)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールコーン パセリ くだもの	613	24.9	26.6	2.1
7 (火)	げんまいいりごはん かんこくのり ぎゅうにゅう たちのおカレーあげ げんきなべ	ぎゅうにゅう たちのお とりにく ぶたにく ちくわ ほたて みそ のり	こめ はつがげんまい こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく ごぼう にんじん はくさい えのきたけ しめじ にら ながねぎ	700	30.1	26.6	1.9
8 (水)	ピタパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ とうにゅうとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず ベーコン とうにゅう いんげんまめ	ピタパン じゃがいも さとう	にんにく トマトみずに マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン パセリ	668	28.7	22.4	2.5
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも トック	にんにく しょうが キャベツ あおな たまねぎ にんじん ほししいけ	667	25.3	22.8	2.1
10 (金)	カツカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ パンこ ゼリー	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん グリンピース ふくじんづけ	765	29.1	24.4	1.9
13 (月)	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう コンソメジュリエヌ チーズドック	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ さとう チーズドック	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	618	25	27.7	2.7
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなとたいずの コチュジャンソース とんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	647	28.8	20.1	1.6

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちようしをとのえるもの				
15 (水)	ピラフ カリカリからあげ はるキャベツとベーコンの スープ グレープジュース セレクトデザート	とりにく だいず ベーコン	こめ むぎ パター でんぶん あぶら じゃがいも デザート	ジュース マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールコーン パセリ	704	27.3	22.8	2.4

\*記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。

\*材料の都合により献立が変更になることがあります。