



4月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日 曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)		
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
6	水	小型リッチパン	かやくうどん かみかみサラダ きよみ	油揚げ 鶏肉 チキンハム	牛乳 わかめ しらす干し(広島 他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし もよみ	小型リッチパン うどん 砂糖	アーモンド 油	606 335
7	木	ごはん	じゃがいもそぼろ煮 いりこ大豆	厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳 かえりいこ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	593 498
8	金	味付パン	マーマレードチキン ゆで野菜 野菜スープ/お祝いゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし	味付パン 上新粉 マーマレード じゃがいも お祝いゼリー	油	668 298
11	月	ごはん	ホークカレー フレンチサラダ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 上新粉	油	600 274
12	火	ごはん	さわらの西京焼 キャベツのゆず風味 若竹汁	さわら(韓国) みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのきだけ	米		602 311
13	水	横割丸パン	ハンバーガー マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	横割丸パン 砂糖 マカロニ じゃがいも		605 379
14	木	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	591 361
15	金	黒糖パン	チキンピーンズ ごまドレッシングサラダ	大豆 鶏肉 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油	608 354
18	月	ごはん	ブルコギ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ら ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん ビーフン	油 白ごま ごま油	601 283
19	火	麦ごはん	さばの生姜煮 ゆでキャベツ 大豆のいそ煮	さば(ルエ・北欧) 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	620 332
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	水	食パン	ミックスサンド 豆乳シチュー	まぐろフレーク(中西部太平洋) 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	食パン じゃがいも 上新粉	マヨネーズ 油	593 299
21	木	菜めし ごはん	いかの竜田揚げ ゆでキャベツ 豆腐汁	いか(バル-) 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 でんぷん	油	633 318
22	金	小型 セサミンパン	焼きスパゲッティ フルーツカクテル	豚肉 粉かつお(中西部太平洋 他)	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし みかん 白桃 パイナップル	小型セサミンパン スパゲッティ カクテルゼリー	油	642 365
25	月	ごはん	親子煮 酢のもの	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ しらす干し(広島 他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	605 333
26	火	麦ごはん	白身魚の南蛮漬け 豆腐の味噌汁	ホキ(キュー-ラド) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	614 360
27	水	食パン	キーマカレーサンド キャベツのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ	食パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油	600 419
28	木									

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
 ※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県産産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

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)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
613	27.1	19	350	96	2.3	204	0.34	0.43	13	5.4	2.1



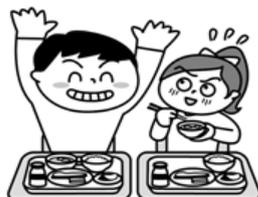
! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、

よくかんで食べる。



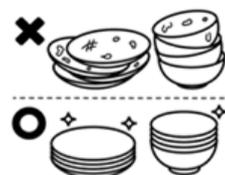
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない。



じかん内に食べ終わるようにする。



食器は大切に扱う。



※片付けるときはきちんと重ねましょう!

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。