



# 4月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

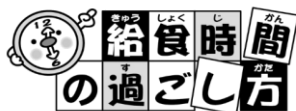
尾道市立高見小学校

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月	ごはん	豚丼 切干大根の酢の物 味付小魚	豚肉	牛乳 わかめ(瀬戸内) 味付小魚(瀬戸内)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 干し椎茸 きゅうり 切干大根 もやし	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	596 369
7火	ごはん	さわらの塩焼き おひたし 白玉汁	さわら(韓国) かつお節(鹿児島) 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 しめじ	米 白玉もち	白ごま	645 319
8水	小型セサミンパン	焼きスバゲティ 大根サラダ お祝いケーキ	豚肉 粉かつお(鹿児島・静岡)	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ もやし 大根	小型セサミンパン スバゲティ 砂糖 お祝いケーキ	油	714 360
9木	ごはん	ポークカレー かみかみサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳 しらす干し	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 アーモンド	655 288
10金	背割りパン	ホットドッグ マカロニスープ きよみ	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ きよみ	背割りパン マカロニ じゃがいも		615 302
13月	麦ごはん	鶏肉とレバーの中華がらめ ゆでキャベツ 春雨スープ	鶏肉 鶏レバー 中みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 白ごま	656 299
14火	酢飯	手巻き寿司 さつま汁	まぐろフレーク(中西部太平洋) 鶏肉 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳 のり(瀬戸内・有明)	にんじん ねぎ	レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ	642 303
15水	リッチパン	焼きビーフン ひじきのナムル	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし レモン果汁	リッチパン ビーフン 砂糖	油 ごま油 白ごま	635 371
16木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いりこ大豆	厚揚げ 鶏肉 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 干し椎茸	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	624 500
17金	味付パン	たこボール ワンタンスープ	たこ(九州) 粉かつお(鹿児島・静岡) 鶏肉	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 干し椎茸	味付パン 小麦粉 ワンタン	油	633 313
<b>食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)</b>									
20月	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 若竹汁	さば(干菜・青森) みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ(瀬戸内)	にんじん ねぎ	大根 たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米		626 309
21火	ごはん	高野豆腐の卵とし 菜の花あえ	高野豆腐 鶏肉 卵 かつお節(鹿児島)	牛乳	にんじん ねぎ 菜の花	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	613 376
22水	小型リッチパン	かやくうどん ひじきのごまドレッシング	油揚げ 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ(瀬戸内) ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ	小型リッチパン うどん	白ごま	612 361
23木	わかめごはん	わけぎ餃子 キャベツのボン酢和え もずく汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ(韓国・鳴門) もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	わけぎ わけぎ餃子 キャベツ 玉ねぎ	米	油	611 298
24金	味付パン	ポークビーンズ コーンサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	味付パン じゃがいも 砂糖	油	642 313
27月	麦ごはん	チキン南蛮 ゆでキャベツ みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ(瀬戸内)	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 タルタルソース	719 312
28火	ごはん	ピピンパ わかめスープ	豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ(瀬戸内)	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく 山菜 大根 玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖	油 白ごま ごま油	593 332
30木	ごはん	だいのいそ煮 和風サラダ	大豆 さつまあげ 厚揚げ 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき わかめ(瀬戸内)	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根	米 こんにゃく 砂糖	油	599 373

※ リッチパン、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。  
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。  
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

※ 今年度より食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)  
 ※ 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。

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)
	635	25.3	19.4	339	95	2.1	312	0.33	0.44	13	4.0	2.1



## ! こんなことに気をつけましょう

くちくちと口を開き、よくかんで食べる。



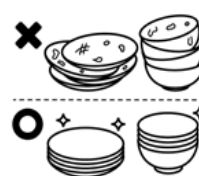
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない。



時間内に食べ終わるようにする。



しよき たいせつ あつか 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。