

# 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	カルシウム (mg)	
6	火	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いりこ大豆 きよみ	厚揚げ 豚肉 <b>大豆</b>	<b>牛乳</b> かえり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが きよみ	<b>米</b> 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	638 506
7	水	小型 リッチパン	焼きスパゲッティ ごまドレッシングサラダ	豚肉 かつお節(鹿児島・静岡)	<b>牛乳</b> 青のり(愛知)	にんじん <b>ねぎ</b>	キャベツ もやし 大根 きゅうり	小型リッチパン スパゲッティ	油 白ごま	600 316
8	木	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ お祝いゼリー	豚肉 大豆	<b>牛乳</b>	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	<b>米</b> じゃがいも <b>上新粉</b> 砂糖 お祝いゼリー	油	669 281
9	金	味付パン	白身魚のレモン風味 ゆでキャベツ ミネストローネ	メルルーサ(カナダ) 豚肉 白いんげん豆	<b>牛乳</b>	にんじん パセリ	<b>レモン果汁</b> キャベツ 玉ねぎ	味付パン でんぷん 砂糖 じゃがいも 雑穀	油	681 316
12	月	ごはん	八宝菜 ひじきのナムル	いか(バル) 豚肉 厚揚げ	<b>牛乳</b> ひじき(長崎他)	にんじん さやいんげん もやし 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし	<b>米</b> 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	610 395
13	火	ごはん	さばのみそ煮 ゆで野菜 すまし汁	さば(ノルウェー・北欧) みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ	<b>米</b>		653 302
14	水	丸パン	マーメイドチキン ゆでキャベツ ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	<b>牛乳</b>	にんじん <b>ねぎ</b>	にんにく キャベツ だけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ	丸パン <b>上新粉</b> マーメイド ビーフン	油	652 299
15	木	ごはん	マーボー豆腐 はりはりサラダ	豆腐 豚肉 赤みそ	<b>牛乳</b> しらす干し	にんじん <b>ねぎ</b>	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ たくあん 大根 きゅうり	<b>米</b> 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	639 369
16	金	食パン	ミートサンド キャベツのスープ	豚肉 鶏肉	<b>牛乳</b>	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 砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ	油	604 310
19	月	ごはん	ちくぜん煮 切干大根の酢の物	鶏肉 さつまあげ	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だけのこ きゅうり 切干大根 もやし	<b>米</b> じゃがいも 砂糖 <b>こんにゃく</b>	白ごま	604 300
<b>食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)</b>										
20	火	菜めし ごはん	ホキの南蛮漬け 若竹汁	ホキ(コナジラフ) 豆腐	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	青菜 玉ねぎ だけのこ えのきだけ	<b>米</b> でんぷん 砂糖	油	619 300
21	水	リッチパン	チキンピーズ コールスローサラダ	大豆 鶏肉	<b>牛乳</b>	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 とうもろこし	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	639 335
22	木	麦ごはん	いかの竜田揚げ ゆで野菜 豆腐の味噌汁	いか(バル・利) 豆腐 油揚げ <b>中みそ</b>	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	<b>米</b> 麦 でんぷん	油	664 369
23	金	小型 味付パン	きつねうどん ひじきのごまマヨネーズ和え	油揚げ 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	<b>牛乳</b> ひじき(長崎他)	にんじん <b>ねぎ</b>	玉ねぎ 大根	小型味付パン うどん 砂糖	白ごま マヨネーズ	633 365
26	月	ごはん	親子丼 かみかみサラダ	鶏肉 <b>卵</b> 高野豆腐 チキンハム	<b>牛乳</b> しらす干し	にんじん <b>ねぎ</b>	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	<b>米</b> 砂糖	油 アーモンド	617 309
27	火	ごはん	さわらの西京焼き キャベツのかおり和え もずく汁	さわら(韓国) みそ 鶏肉 豆腐	<b>牛乳</b> もずく(沖縄)	にんじん <b>ねぎ</b>	キャベツ 玉ねぎ	<b>米</b>		607 310
28	水									
30	金	食パン	キーマカレーサンド 豆乳味噌スープ	豚肉 鶏肉 豆乳 <b>中みそ</b>	<b>牛乳</b>	にんじん <b>ねぎ</b>	玉ねぎ グリンピース とうもろこし	食パン パン粉 じゃがいも	油	599 317

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。  
※ 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)
631	26.3	18.5	335	103	2.8	209	0.34	0.43	17	4.2	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。



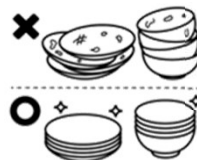
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない。



時間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。