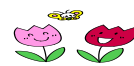












平成25年4月 こんだてよていひょう



岩江小学校

いわえようちえん

日	曜 日	こんだて		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価		検査結果（単位:Bq/kg） セシウム 134・137
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
9	火		フレンチサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	619 24.3 22.8 3.2	Kcal g g g
10	水		さばのみそに ごぼうサラダ みそしる ぎゅうにゅう	さば みそ だし わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん しょうが ごぼう きゅうり ねぎ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	631 24.9 21.7 1.9	
11	木		とりのこみあげ ごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	とりにく たまご あぶらあげ みそ だし あおのり ぎゅうにゅう	ごはん はくりきこ かたくりこ あぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	617 23.8 22.5 1.2	
12	金		さんしょくあえ はるさめスープ ぎゅうにゅう	いか えび ぶたにく うすだたまご ハム なると ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	570 24.1 16.3 2.7	Kcal g g g
15	月		さわらのたつたあげ おひたし みそしる ぎゅうにゅう	さわら かつおぶし とうふ たまご みそ だし ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら	にんじん にら キャベツ もやし	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	582 27.2 19.1 1.4	
16	火		バンバンジーサラダ いちご（2こ） ぎゅうにゅう	ぶたにく なると ささみ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ねりごま ごまあぶら	にんじん にら ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ きゅうり いちご	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	588 28.9 15.9 5.5	
17	水		ぶたにくとたけのこの いためもの いそかあえ みそ汁 ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ かつおぶし さつまあげ だし やきのり ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら	ほうれんそう たまね ぎ キャベツ たけのこ きゅうり にんじん	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	552 21.6 14.8 2.7	
18	木	 小教研のためおべんとうの日になります。							
19	金		かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	644 19.2 22.9 2.9	Kcal g g g
22	月		あつやきたまご きんぴらごぼう みそしる ぎゅうにゅう	たまご みそ だし ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん ごぼう れんこん コーン しめじ ねぎ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	537 19.5 13.8 2.8	
 ようちえんのきゅうしょくがはじまります、 									
23	火		ジンジャーサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	だいず ぶたひきにく かまぼこ ウィンナー ぎゅうにゅう	パン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	619 26.6 22.3 3.4	Kcal g g g
24	水		みそやきにく マカロニサラダ みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ハム あぶらあげ だし ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ ごまあぶら マヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり えのきだけ ねぎ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	634 25.3 22.7 1.8	
25	木		さけしおやき ひじきのにももの けんちんじる ぎゅうにゅう	しおさけ さつまあげ とりにく だいず とうふ みそ だし ひじき ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん ねぎ はくさい	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	623 32.6 18.8 2.5	
26	金		カレーにくじゃが やさしいおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ だし とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほうれんそ う たまねぎ ねぎ グリーンピース もやし	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	580 22.2 14.7 2.2	Kcal g g g
30	火		わふうサラダ オレンジ(1/6) ぎゅうにゅう	とりにく なると あぶらあげ だし わかめ ぎゅうにゅう	そふとめん さとう ごま	ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	578 26.1 16.1 3.4	

都合により献立を変更する場合があります。

1年生は4月9日～12日までおやつ給食になります。

9日
バターロール
スクールかじゅうグミ
ぎゅうにゅう

10日
メロンパン
すりおろしりんごゼリー
ぎゅうにゅう

11日
クロワッサン
かたぬきチーズ
ぎゅうにゅう

12日
ホットケーキ
アーモンドカル
ぎゅうにゅう