



8月の献立予定表

平成26年 8月
三春小学校

日	曜 日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 価			検査結果（単位:kg／Ba） 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					
25	月	ハヤシライス 牛乳 青梗菜スープ フルーツヨーグルト	牛ばら肉 ベーコン パルメザンチーズ ヨーグルト 牛乳		ごはん 薄力粉 バター 大豆油		にんじん パセリ チンゲンツアイ 玉葱 しょうが にんにく ごぼう だいこん もも果肉缶詰 温州蜜柑缶詰		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 20.6 29.5 2.4	kcal g g g	ND
26	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳		ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油		にんじん 青ピーマン にんにく キャベツ 玉葱		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 28.6 21.8 2.4	kcal g g g	
27	水	豆ごはん 牛乳 豚肉の甘酢和え 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳		ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 大豆油 白ごま サラダ油		にんじん こまつな えだまめ だいこん えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 25.6 27.4 2.7	kcal g g g	
28	木	カレーけんちんうどん 牛乳 さつまいものレモン煮 コーンサラダ	豚もも肉 油揚げ むきえび 牛乳		ソフトメン じゃがいも さつまいも 三温糖 サラダ油 オリーブ油		にんじん ねぎ だいこん 干し椎茸 レモン果汁 とうもろこし えだまめ(むき) 玉葱		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 24.4 23.2 3.9	kcal g g g	
29	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 炒り豆腐 わかめ汁	まさば 味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 生わかめ 牛乳		ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油		にんじん しょうが ねぎ 干し椎茸 えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 32.5 22.1 3	kcal g g g	