

[ 献立予定表 ]

2024年 4月度

尾崎小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
25 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		713 kcal
	肉団子のスープ		ミートボール		玉ねぎ, にんじん, にら	17.8 g
	春巻き		春巻	大豆油		26.8 g
	チンゲンサイの中華炒め			ごま油	チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, コーン	1.3 g
26 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		648 kcal
	若竹汁		わかめ, 木綿豆腐, かまぼこ		たけのこ, 糸みつば	26 g
	三色さけそぼろ		いり卵, さけフレーク	三温糖, いりごま, サラダ油	にんじん, グリンピース	14.7 g
	新じゃがの旨煮			じゃがいも, 中さら糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	1.8 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		g
30 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		626 kcal
	わかめスープ		わかめ, 糸かまぼこ	かたくり粉	もやし, ねぎ	24.1 g
	プルコギ		牛肉	三温糖, サラダ油, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, にら	18.3 g
	ごぼうサラダ			香りごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	1.9 g