

令和5年4月こんだてひょう

ご入学、ご進級おめでとうございます。

食事を楽しみ、心も体も元気な1年としたいですね。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (土)	ごはん(190g) みそしる(だいこん) なっとうのらたまあえ ジャーマンポテトカレーあじ ヨーグルト エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん(190g) えびのチリソースに あおなとやきぶたのスープ かいそうといかのサラダ パイナップル ぎゅうにゅう エネルギー 687 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 111.0 g 食塩相当量 3.3 g	ハッピーターン おちゃ エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	とりのてりマヨどん(ごはん190g) すましじる(とうふ) はくさいのごまあえ パンプキンデザート エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.2 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 92.9 g 脂質 72.0 g 炭水化物 335.5 g 食塩相当量 10.9 g
2 (日)	しょくパン(チーズ・ブルベリージャム) こまつなのスープ スコッチエッグ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 744 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 31.9 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 4.8 g	ごはん(190g) ささみのうめしそあげ みぞれじる ちやわんむし(えび) りんご やさいジュース エネルギー 653 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 4.5 g	むしチーズケーキ おちゃ エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(190g) たらのむしやき すきやきふううどんじる えだまめのしらあえ オレンジ エネルギー 736 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 119.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2236 kcal たんぱく質 101.0 g 脂質 64.7 g 炭水化物 334.7 g 食塩相当量 12.5 g
3 (月)	ごはん(190g) みそしる(はくさい・あつあげ) やさいとウインナーのたまごいため きりぼしだいこんのいために バナナ エネルギー 641 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 3.6 g	ごはん(190g) メヌケのさいきょうやき のっぺいじる とうふのにくみそあんかけ いちごヨーグルト エネルギー 722 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.1 g	ホットケーキ おちゃ エネルギー 148 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(190g) ぎゅうにくとやさいのいためもの はるさめスープ ナムル キウイフルーツ エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2204 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 62.8 g 炭水化物 349.4 g 食塩相当量 9.9 g
4 (火)	ごはん(190g) みそしる(じゃがいも・わかめ) とりつくね いんげんのごまあえ さけフレーク エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 4.2 g	ロールパン カルボナーラ ごぼうのスープ アスパラとコーンのサラダ フルーツミックス エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 36.3 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 3.8 g	ノアール おちゃ エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(190g) さばのたつたあげ よしのじる こうやどうふのたまごとじ フルーチェ エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.4 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2382 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 88.5 g 炭水化物 324.3 g 食塩相当量 11.8 g
5 (水)	こくとうロールパン ポタージュ キッシュ ブロッコリーといかのサラダ やさいジュース エネルギー 701 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 4.0 g	ごはん(190g) かれいのてりやき とんじる スタミナなっとう ぎゅうにゅう エネルギー 797 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 3.8 g	ミニカップケーキとせんべい おちゃ エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.2 g	たかなチャーハン(ごはん190g) もやしのスープ やきぎょうざ だいこんとささみのサラダ オレンジ エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 2343 kcal たんぱく質 98.2 g 脂質 77.6 g 炭水化物 331.7 g 食塩相当量 12.4 g
6 (木)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) かにたま こまつなのツナコーンあえ バナナ エネルギー 751 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 3.5 g	ごはんこもり(95g) やきうどん とうふとたまごのスープ もりあわせサラダ りんご エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.0 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 4.0 g	ガーリックトースト おちゃ エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.5 g	ゆかりごはん(190g) あかうおのにつけ よせなべふう だいずのかふうあえ マンゴーとライチのゼリー エネルギー 642 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2204 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 63.1 g 炭水化物 340.5 g 食塩相当量 11.2 g
7 (金)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) ハムエッグ ひじきのいりに ヤクルト エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.8 g	ごはん(190g) さけのソテーきのこソース あさりのチャウダー レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 819 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 29.2 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.4 g	かっぱえびせん おちゃ エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	かつカレー(ごはん190g) かいそうとかにかまのサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 802 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.7 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2290 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 74.7 g 炭水化物 344.6 g 食塩相当量 9.9 g
8 (土)	ごはん(190g) みそしる(たまご) なっとうのおろしあえ やさいとぎゅうにくのいためのもの だいがくいも エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 3.2 g	ホットドッグとツナコーンマヨトースト ほうれんそうのスープ ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 45.4 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 4.5 g	プリン おちゃ エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(190g) ぶりのからあげ かしわじる はるさめのすのもの あおりんご エネルギー 768 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.1 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 2354 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 94.0 g 炭水化物 318.9 g 食塩相当量 10.2 g
9 (日)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・なめこ) だしまきたまご じゃがいものいために バナナ エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん(190g) あじのあまから そぼろじる キャベツとあぶらあげのごまあえ ジョア エネルギー 691 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.1 g	せんべいとブランチュール おちゃ エネルギー 141 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 0.3 g	ロコモコどん(ごはん190g) マカロニスープ アスパラサラダ オレンジ エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.2 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 67.2 g 炭水化物 356.0 g 食塩相当量 9.7 g
10 (月)	ごはん(190g) みそしる(もやし) とりのいりたまご ごもくに あじつけのり エネルギー 600 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん(190g) おべんとうふう すましじる(やさいつみれ) ぎゅうにゅう エネルギー 822 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 27.0 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 4.2 g	ブリッツとチョコ おちゃ エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.3 g	あおなおにぎり(60g) きつねわかめうどん やさいとぶたにくのピリからいため フルーツゼリー エネルギー 723 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 2256 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 69.3 g 炭水化物 325.9 g 食塩相当量 12.7 g

栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの