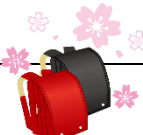




# 会食のしおり



2019年4月献立予定 No.364  
 聖徳大学附属小学校  
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科  
 献立作成

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量						
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
					kcal	g	g	g			
6 (土)	<b>始業式</b>										
8 (月)	ビーフストロガノフ コーンとブロッコリーのサラダ オレンジジュース	牛肉	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ ドレッシング オレンジジュース	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 コーン ブロッコリー レタス	687	22.5	21.6	3.3			
9 (火)	ご飯 かき玉汁 鯖(さば)の味噌煮 ひじきの煮物 カルシウムヨーグルト	卵 鯖 かつお節 鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 油	チンゲンサイ えのき 生姜 小松菜 ひじき 人参 いんげん	674	31.3	23.8	3.4			
10 (水)	<b>入学式</b> 										
11 (木)	ロールパン ミートボールの煮込み コーンサラダ 牛乳 バナナ	ミートボール 大豆 チーズ 牛乳	パン ジャム 油 バター	ブロッコリー 玉ねぎ 椎茸 マッシュルーム トマト 人参 コーン レタス キャベツ きゅうり バナナ	715	29.7	29.0	3.1			
12 (金)	わかめご飯 味噌汁 白身魚(しろみさかな) のフライ 田舎煮 チョコブラマンジェ	豆腐 白身魚のフライ さつま揚げ 牛乳 ゼラチン	米 油 砂糖 生クリーム ごま ココア	炊き込みわかめ しめじ 青ねぎ 大根 人参 こんにゃく いんげん キャベツ	655	22.7	19.8	4.1			
13 (土)	開化丼 五目野菜炒め 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 油	玉ねぎ みつば キャベツ チンゲンサイ もやし 筍 人参 にんにく 生姜	636	27.3	22.6	2.7			
15 (月)	赤飯 すまし汁 和風おろしハンバーグ 五目炒り煮 ジョア	ささげ ハンバーグ ちくわ	米 もち米 ごま 麩 油 砂糖 片栗粉	わかめ 長ねぎ 大根 ブロッコリー レンコン 人参 いんげん こんにゃく 切干大根	657	24.1	18.9	2.9			
16 (火)	五目あなか焼きそば ひじきのごまマヨ和え りんごジュース	エビ 豚肉 ハム	中華麺 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 大学芋 りんごジュース ごま油	白菜 チンゲンサイ 椎茸 人参 生姜 にんにく ひじき キャベツ きゅうり	718	23.8	28.7	3.1			
17 (水)	ロールパン 南瓜のポタージュ チキンソテー バーベキューソース シーザーサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン ジャム バター 油 小麦粉 生クリーム ケチャップ クルトン ドレッシング	南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ レタス きゅうり オレンジ	758	32.2	36.4	3.3			

日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量			
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ	たん	脂質	食塩
					ルギ	白質		相当
				ー			量	
					kcal	g	g	g
18 (木)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め ナムル カルシウムヨーグルト	豚肉 厚揚げ 卵 スキムミルク ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	コーンクリーム キャベツ 筍 ピーマン 長ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 あさつき	688	25.9	26.8	3.1
19 (金)	ご飯 味噌汁 鮭(さけ)のオイネーズ焼き 切干大根の煮物	厚揚げ 鮭 スキムミルク かつお節 さつま揚げ	米 マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	えのき 長ねぎ 玉ねぎ いんげん 切干大根 人参 チンゲンサイ	629	26.7	24.7	2.6
20 (土)	チキンカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 レタス きゅうり トマト	621	23.8	20.3	2.4
22 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き にらと筍の卵とじ ジョア	豚肉 しらす 卵	米 じゃが芋 油 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 にら 筍	611	29.9	15.5	2.8
23 (火)	ご飯 春雨スープ 鶏肉のチリソース 大根の中華風サラダ カルシウムヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト	米 春雨 ごま油 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 ドレッシング	チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 にんにく レタス 大根 キャベツ ブロッコリー	638	21.5	24.7	2.8
24 (水)	ご飯 若竹汁 鱈(さわら)の西京焼き レンコンとごぼうの金平 カルシウムウエハース	鱈 豚肉	米 油 ごま 砂糖 カルシウムウエハース	筍 わかめ チンゲンサイ 人参 レンコン ごぼう こんにゃく	620	22.7	23.4	2.5
25 (木)	ご飯 味噌汁 豚カツ 五目豆	豚カツ 大豆	米 油 砂糖	小松菜 えのき キャベツ 人参 レンコン ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 いんげん	658	19.6	23.4	2.7
26 (金)	たけのごこ飯 すまし汁 白身魚(しろみさかな) の野菜あんかけ 青菜のごま和え 柏餅	油揚げ 白身魚 ちくわ 桜えび	米 砂糖 麩 片栗粉 油 ごま 砂糖 柏餅	筍 椎茸 絹さや キャベツ しめじ えのき 長ねぎ 小松菜 人参	611	24.0	12.9	3.8
27 (土)	創立記念日							
29 (月)	昭和の日							
30 (火)	休日							

都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください！

