



～毎月19日は食育の日です～

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。

| ごはん類 |            |    | パン類 |          |    | めん類 |             |    | 汁物・煮物・炒め物 |          |    | 焼き物・揚げ物・あえ物 |            |    | デザート類 |          |    |
|------|------------|----|-----|----------|----|-----|-------------|----|-----------|----------|----|-------------|------------|----|-------|----------|----|
| 1位   | 豚キムチチャーハン  | 63 | 1位  | 揚げパン     | 84 | 1位  | カレーうどん      | 56 | 1位        | すき焼き     | 43 | 1位          | からあげ       | 82 | 1位    | 焼きプリンタルト | 77 |
| 2位   | キムタクごはん    | 38 | 2位  | チョコチップパン | 58 | 2位  | スパゲティミートソース | 42 | 2位        | 豚汁       | 39 | 2位          | かぼちゃフライ    | 37 | 2位    | お米のタルト   | 18 |
| 3位   | 阿波ギュー混ぜごはん | 34 | 3位  | きなこ揚げパン  | 43 | 3位  | 和風きのこスパゲティ  | 41 | 3位        | クリームシチュー | 30 | 3位          | 鶏肉のねぎソース和え | 31 | 3位    | フルーツボンチ  | 15 |