



今週の献立表

今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	4月1日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 ひじき炒り豆腐 青梗菜と油揚げのお浸し うめぼし 梅干し	ごはん 味噌汁 生揚げの卵とじ オクラおろし 味付海苔	ごはん 味噌汁 納豆	ごはん 味噌汁 イワシの梅煮 インゲンの金平	ごはん 味噌汁 卵豆腐 五目炒り煮 ふりかけ	メロンパン クラムチャウダー カラフルサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 鱈の塩焼 小松菜と生揚げの炒り煮		
	605kcal	546kcal	570kcal	589kcal	559kcal	724kcal	556kcal		
	昼食	ごはん 鶏肉のチーズ焼 ほうれん草のポン酢和え さつまいものレーズン煮 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 菜の花の和風サラダ バナナ 牛乳	ごもくみそ 五味噌ラーメン 錦糸シュウマイ オレンジ 牛乳	ごはん ご飯 スペイン風オムレツ ごぼうサラダ 白桃缶 牛乳	ごはん ご飯 豚ニラ玉 大根ツナサラダ キウイ 牛乳	さんさい はん 山菜ごはん すき焼き風煮 長芋の酢の物 いよかん	カレーライス 白菜とりんごのサラダ バナナ 牛乳	
		790kcal	803kcal	694kcal	873kcal	859kcal	707kcal	839kcal	
		夕食	雑穀ごはん 具沢山みそ汁 鱈の竜田揚げ 小松菜とエノキの胡麻和え りんごコンポート	ふわとろオムライス ポトフ風スープ キャベツとトマトのサラダ ストロベリーゼリー	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 春雨とひじきのサラダ 南瓜のレモン煮	ごはん ご飯 枝豆ポタージュ 豚肉のマーマレード煮 フロコリーと南瓜のサラダ 人参ゼリー	ごはん ご飯 味噌汁 ホキのけんちん蒸 ほうれん草のピーナッツ和え キャラメルプリン	ごはん ご飯 中華スープ 豆腐かに玉 棒々鶏サラダ マンゴーフリン	ごはん ご飯 トマト卵スープ ガーリックチキン ジャーマンパンプキン ピーチムース
			723kcal	788kcal	785kcal	701kcal	705kcal	706kcal	731kcal
栄養価			エネルギー 2118kcal たんぱく質 90g 脂質 51g 食塩相当量 8g	エネルギー 2137kcal たんぱく質 79g 脂質 51g 食塩相当量 7g	エネルギー 2049kcal たんぱく質 80g 脂質 56g 食塩相当量 10g	エネルギー 2163kcal たんぱく質 81g 脂質 58g 食塩相当量 7g	エネルギー 2123kcal たんぱく質 87g 脂質 58g 食塩相当量 8g	エネルギー 2137kcal たんぱく質 84g 脂質 60g 食塩相当量 10g	エネルギー 2126kcal たんぱく質 81g 脂質 51g 食塩相当量 8g
			      						
	<p>今年度もこの1週間で終わりとなり、いよいよ新年度、新学期です♪あんなにあった外の雪もすっかり融け、気温も少し上がり、明るい時間もずいぶんと長くなりました。このまま岩手も春へと近付いていってくれるといいですね♪さて、今年度の給食はいかがでしたか？皆さんの好きなメニューもあれば、苦手なメニューや食材もたくさんあったと思います。でも様々な食材やメニューに触れることができるのが食事の役割でもあります。さらにみなさんの健康を守るために大切な役割であるのも食事です。好きなもの嫌いなものがあるのは仕方ないことですが、嫌いなものも1年で少しでも食べられるようになればいいな～と思います。また、好きなもの、食べたいものはどんどん教えてください♪誕生日にリクエストもぜひしてくださいね♪メニューとして取り入れられるものはどんどん取り入れていきたいと思っています。食事の時間が楽しいと思っただけのように、来年度も厨房一同頑張っていきます☆よろしくお祈りします☆</p>								

今年度もこの1週間で終わりとなり、いよいよ新年度、新学期です♪あんなにあった外の雪もすっかり融け、気温も少し上がり、明るい時間もずいぶんと長くなりました。このまま岩手も春へと近付いていってくれるといいですね♪さて、今年度の給食はいかがでしたか？皆さんの好きなメニューもあれば、苦手なメニューや食材もたくさんあったと思います。でも様々な食材やメニューに触れることができるのが食事の役割でもあります。さらにみなさんの健康を守るために大切な役割であるのも食事です。好きなもの嫌いなものがあるのは仕方ないことですが、嫌いなものも1年で少しでも食べられるようになればいいな～と思います。また、好きなもの、食べたいものはどんどん教えてください♪誕生日にリクエストもぜひしてくださいね♪メニューとして取り入れられるものはどんどん取り入れていきたいと思っています。食事の時間が楽しいと思っただけのように、来年度も厨房一同頑張っていきます☆よろしくお祈りします☆