



今週の献立表



てしろもりの丘

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)	
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁
	あつやきたまご 厚焼玉子	なっとう 納豆	マスのしおや マスの塩焼き	ようふうい どうふ 洋風炒り豆腐	なっとう 納豆	あつやきたまご 厚焼玉子	せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ							
	ひじきの煮物	野菜のそぼろ煮	こまつな とがんもの煮浸し	あげなす 揚げ茄子のツナ和え	はくさい なまあげの炒り煮	キャバツと青梗菜の炒り煮	な はな とえのきの辛し和え							
	ふりかけ			のりの佃煮		うぐいす煮豆	ふりかけ							
	536 kcal	584 kcal	572 kcal	598 kcal	514 kcal	566 kcal	586 kcal							
昼食	ぶたどん 豚丼	ごはん	カニあんかけチャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	みそ 味噌ラーメン	ごはん	ごはん	みそ 味噌ラーメン	ごはん	ごはん	ごはん
	だいこん あまずあ 大根の甘酢和え	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	もやしとほうれん草のナムル	チキン南蛮	たら 鱈のキムチ煮	しゅーまい 焼売	煮込みハンバーグ							
	リンゴ	きりぼしだいこん ごますあ 切干大根の胡麻酢和え	キウイ	アスパラとトマトのサラダ	ながいも 長芋とオクラの梅肉和え	オレンジ	ハムと野菜のサラダ							
	ぎゅうにゅう 牛乳	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	オレンジ	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	みかん							
		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	715 kcal	801 kcal	625 kcal	718 kcal	660 kcal	737 kcal	758 kcal							
夕食	ごはん	☆ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	せきはん 赤飯
	みそしる 味噌汁	★クリームライス	みそしる 味噌汁	けんちん風味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁
	さば だいこん みそに 鯖と大根の味噌煮	ブロッコリーと卵のサラダ	かくにだいこん 角煮大根	あかうお やまいもむ 赤魚の山芋蒸し	ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風	とり 鶏のから揚げ	ぶりだいこん ぶり大根							
	ちんげんさい むどり 青梗菜と蒸し鶏のナムル	あんじん 杏仁フルーツ	れんこんとひじきのサラダ	ゆでキャバツの酢味噌和え	かぶのゆかり和え	だいこん 大根サラダ	なす こうみ 茄子の香味ドレッシング							
	キウイ		フルーチェ	パイ	バナナ	プリン	さつま芋のレモン煮							
	776 kcal	718 kcal	795 kcal	604 kcal	678 kcal	686 kcal	764 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2027kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	1992kcal	エネルギー	1920kcal	エネルギー	1852kcal	エネルギー	1989kcal	エネルギー	2108kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	83g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	77g	たんぱく質	83g	たんぱく質	86g
	脂質	61g	脂質	61g	脂質	60g	脂質	45g	脂質	39g	脂質	53g	脂質	51g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	9.3g
		せんだく 選択メニュー					けんこくきねんのひ 建国記念の日							

2月4日の「立春」を過ぎると暦の上では春となりますが、岩手はまだ寒さが続きそうです。春が待ち遠しいですね。2月11日は「建国記念の日」です。日本ができたことを記念に、お祝いをする日です。日本という国を大切にしようという気持ち育てる日でもあるそうです。皆さん、日本という国を大切にするために、何ができるでしょうか？給食では、残さず食べることも国を大切にすることの一つです。食べ物を捨てるとゴミになり、そのゴミを燃やすのにも燃料が必要で、燃やしたゴミの灰を埋めるために土地が必要です。このように、ごみをたくさん出してしまうと、たくさんの労力(人の力)が必要ですので、食べられるのに捨ててしまうのはとっても「もったいない」ことです。苦手なものでも一口は食べて、残す量を減らしてみよう!!

☆2月6日の夕食は、選択メニューです。人気はハヤシライスでした。お楽しみに♪