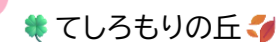




今週の献立表



	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)							
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆	おんせんたまご 温泉卵	厚揚げのみぞれ煮	目玉焼き	納豆	豆腐のカニあんかけ	卵豆腐							
	里芋のそぼろ煮	れんこんの金平	ハム入り野菜炒め	ちくわと大根の炒り煮	青梗菜の炒め物	とろろ	ひじきの煮物							
		ふりかけ	ふりかけ	梅びしお			金時煮豆							
	505 kcal	544 kcal	553 kcal	668 kcal	529 kcal	518 kcal	534 kcal							
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	シーフード焼きそば	三色丼	ちゃんぽん	メロンパン							
	ポークビーンズ	ガーリックチキン	鱈のカレーマヨネーズ焼き	具沢山スープ	キャベツとかにかまのサラダ	春巻き	クラムチャウダー							
	オクラとコーンのサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	切り干し大根の胡麻酢和え	フルーツヨーグルト	オレンジ	黄桃缶	カラフルサラダ							
	キウイ	杏仁豆腐	りんご		牛乳	牛乳	バナナ							
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料				牛乳							
	788 kcal	578 kcal	763 kcal	800 kcal	851 kcal	753 kcal	787 kcal							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	肉豆腐	味噌汁	味噌汁	おろし煮魚							
	和風ハンバーグ	鱈のフライ	ポークピカタ 和風ソース	ほうれん草の胡麻和え	鱈の酢豚風	鶏肉の生姜焼き	生揚げのチャンプル							
	キャベツとちくわの和え物	菜の花の白和え	マカロニサラダ	バナナ	ブロッコリーの梅マヨネーズ和え	キャベツとあさりのオニオン和え	牛乳寒天							
	オレンジ	バナナ	オレンジ		グレープゼリー	マンゴー								
	711 kcal	744 kcal	604 kcal	617 kcal	652 kcal	662 kcal	589 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2004kcal	エネルギー	1866kcal	エネルギー	1920kcal	エネルギー	2085kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	1933kcal	エネルギー	1910kcal
	たんぱく質	68g	たんぱく質	78g	たんぱく質	81g	たんぱく質	86g	たんぱく質	78g	たんぱく質	84g	たんぱく質	71g
	脂質	53g	脂質	53g	脂質	44g	脂質	50g	脂質	56g	脂質	54g	脂質	42g
	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	8.6g

いよいよ新年度が始まりますね。今年度も、皆さんの要望や意見を大切に、安心、安全、美味しい、楽しい給食にしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

4月は環境の変化や、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事をとり、適度な運動をして、夜はゆっくり休み元気に過ごしましょう。1日を元気に過ごすためには、朝食が一番大切です。朝、目覚めてから約30分位すると、胃が動き出し「お腹がすいた」という感覚になります。そこで朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げ、脳や身体を刺激して元気がわいてくるのです。ちょっと起きるのが遅くなって朝ごはんを食べる時間がない！という時でも、ご飯と温かいみそ汁は飲むようにしましょう。