

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14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							
	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							
	なっとう 納豆	おんせんたまご 温泉卵	とうふ 豆腐のそぼろあんかけ	あつあ 厚揚げのみそ炒め	きぬさやとあぶらあ たまご 油揚げの卵とじ	なっとう 納豆	めだまや 目玉焼き							
	はくさい い に 白菜の炒り煮	ぜんまいの煮物	オクラのおろし和え	ちんげんさい 青梗菜のソテー	キャベツとかにかまの和え物	なす いた に 茄子の炒め煮	れんこんの金平							
		たいみそ 鯛味噌	味のり	ふりかけ			ふりかけ							
	555 kcal	498 kcal	576 kcal	699 kcal	498 kcal	564 kcal	570 kcal							
昼食	ごはん	キムタクごはん 人気メニュー	かき揚げうどん 人気メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	はるやさい 春野菜のパスタ							
	さけのクリーム煮	ポテトサラダ	ブロッコリーの胡麻マヨ和え	ガリバタチキン	あつあ 厚揚げとえびの中華旨煮	ぶた 豚子ゲ風	ひじきの和風サラダ							
	レタスサラダ	オレンジ	バナナ	ごぼうサラダ	こまつな 小松菜のトロ口和え	めかぶの酢のもの	バナナ							
	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	オレンジ	はくとうかん 白桃缶	あん にん 杏仁フルーツ	ぎゅうにゅう 牛乳							
	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								
	703 kcal	869 kcal	706 kcal	670 kcal	775 kcal	730 kcal	632 kcal							
夕食	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	とんじる 豚汁	みそしる 味噌汁 人気メニュー	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	さばの生姜煮	みそしる 味噌汁							
	マーボー豆腐	ぶりの照り焼き	ハンバーグ デミソース	おろし煮魚	ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め	ほうれん草の辛し和え	チャプチェ							
	こまつな すみそあ 小松菜の酢味噌和え	な はな きん しあ 菜の花の錦糸和え	ま ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	もやし中華和え	だいこん 大根サラダ	キャラメルプリン	な はな しらあ 菜の花の白和え							
	フルーチェ	キウイ	パイン	さつま芋のレーズン煮	バナナ		パイン							
	685 kcal	699 kcal	707 kcal	615 kcal	707 kcal	770 kcal	714 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1943kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	1989kcal	エネルギー	1984kcal	エネルギー	1980kcal	エネルギー	2064kcal	エネルギー	1916kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	77g	たんぱく質	72g	たんぱく質	75g	たんぱく質	69g	たんぱく質	78g	たんぱく質	70g
	脂質	43g	脂質	66g	脂質	53g	脂質	53g	脂質	52g	脂質	63g	脂質	53g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.4g
														

4月になり暖かい春の日差しが気持ちいいですね。でも、なんだか目や鼻がムズムズ、、、花粉症がある人には少しつらい季節ですね。花粉症は、身体の中に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やつしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状を引き起こされることをいいます。本来は、人に害のない花粉が身体に異常をもたらすのは、免疫機能の問題があります。免疫力を高めるためには、何が大切ですか？・・・正解は「腸内環境」ですね！私たちの身体の免疫システムの約60%が腸に存在しているといわれています。腸内環境を整えるためには、規則正しい生活とバランスの良い食事が一番大切です。給食は栄養バランスが整った食事ですので、苦手なものがあったとしても一口はチャレンジしてみましょう。思っているよりも「美味しい」「食べられる」と感じることもあるかもしれませんよ。