



今週の献立表

みたけの社

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)						
朝食	ごはん 味噌汁 里芋とはんぺんの煮物 大根サラダ のり佃煮 486kcal	ごはん 味噌汁 納豆(オクラ・人参) 野菜と豚肉のオイスター炒め 乳酸菌飲料 589kcal	ごはん 味噌汁 青梗菜の海鮮塩炒め 菜の花の錦糸和え 牛乳 ふりかけ 654kcal	ごはん 味噌汁 そば炒め 春菊としめじの煮びたし 580kcal	ごはん 味噌汁 キムチース納豆 ほうれんとキャベツのソテー 乳酸菌飲料 548kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き アスパラときのこのソテー 牛乳 646kcal	ごはん 味噌汁 豚肉とにんにくの芽の生姜炒め ほうれん草なめ茸和え 牛乳 632kcal						
	昼食	ごはん 鯖の香草パン粉焼き さつまいものフレンチサラダ カリフラワーとベーコンのソテー 牛乳 802kcal	ごはん キャベツと蒸し鶏のサラダ じゃが芋とベーコンのソテー 611kcal	ごはん コンソメスープ 豆腐ステーキ ほうれん草のソテー 610kcal	オムライス カラフルコールスローサラダ パイナップル 牛乳 595kcal	ごはん 味噌汁 鯖のみりん焼き 海藻サラダ 里芋のおかか和え 599kcal	ごはん 八宝菜 もやしのナムル パイナップル 581kcal	とりにやどん 鶏照り焼き丼 じゃが芋と人参のきんぴら風 切り干大根の生姜和え 537kcal					
		夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のガーリックソテー ビーンズサラダ ヨーグルト 707kcal	ごはん 味噌汁 フリの蒲焼風 白和え キウイ&みかん缶 614kcal	わかめごはん おでん 茄子の甘辛炒め パイン&みかん缶 540kcal	ごはん 味噌汁 たらときのこのバターポン蒸し 切り干大根のトマト炒り煮 548kcal	ごはん 野菜クリームシチュー たまごサラダ さつまいもプリン 779kcal	肉そば 冬瓜のかにあんかけ キャベツのピーナッツ和え 473kcal	ごはん 味噌汁 フリの煮つけ キャベツの和風サラダ キウイ&白桃缶 610kcal				
			栄養日値	エネルギー 1995kcal たんぱく質 73g 脂質 56g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 72g 脂質 49g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1804kcal たんぱく質 71g 脂質 40g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1723kcal たんぱく質 72g 脂質 48g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1926kcal たんぱく質 66g 脂質 47g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1700kcal たんぱく質 78g 脂質 41g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1779kcal たんぱく質 73g 脂質 42g 食塩相当量 7.3g			
				リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー				
										リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー

朝・夕方・夜の気温の差が激しい季節となりました。このような時期は身体が「疲れ」を感じやすくなります。疲れが溜まってくると、普段はしないようなミスをしてしまったり、身体がウィルスと働く力が落ちて風邪をひきやすくなってしまいう原因になります。身体を動かすための3つの栄養素には、みなさんもよく聞いたことがあると思いますが「たんぱく質・脂質・炭水化物」があります。この3つがしっかり動かないとパワー不足となりなかなか疲れもとれません。ではどうしたらこの3つの栄養素がうまく働くのかというと、もう答えはわかるかと思いますが「バランスよく食べる」です。特に3つの栄養素がしっかり働く上で大切なのはビタミン類で、豚肉や大豆、卵、納豆、牛乳、バナナ、フロココリーなど給食でよく登場する食材に多く含まれています。このようなビタミン類は、口内炎や気持ちのイライラ、ストレスが原因の疲れなどたくさんの症状にも効果的です。日頃の食事から疲れにくい身体、疲れても回復できる身体を目指しながら元気に春を迎えましょう！