

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)							
朝食	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン							
	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	ミルクスープ							
	ごもくえいよう なつとう 五目栄養納豆	めだまや 目玉焼き	たかな なつとう 高菜納豆	マスの照り焼き	ひきわり納豆	あつあ こんさい にももの 厚揚げと根菜の煮物	オムレツ							
	とりにく ちんげんさい 鶏肉と青梗菜のソテー	ウィンナーと野菜の炒めもの	とりにく やさい 鶏肉と野菜のソテー	ほうれん草の磯和え	きりぼしだいこん ごまいた 切干大根の胡麻炒め	な はな きんしあ 菜の花の錦糸和え	かぼちゃ 南瓜サラダ							
		ぎゅうにゅう 牛乳			ジョア	えいようきょうか 栄養強化ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳							
	536kcal	492kcal	509kcal	474kcal	604kcal	560kcal	546kcal							
昼食	ごはん	むぎ 麦ごはん	たぬきそば	て や 照り焼きチキンサンド	むぎ 麦ごはん	ごはん	ごはん							
	アジの南蛮漬け	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	ちんげんさい ささ 青梗菜と笹かまの炒めもの	コンソメスープ	たまごスープ	む どり みそ 蒸し鶏の味噌マヨネーズかけ	ぷりなんぶ や ブリの南部焼き							
	な はな きんしあ 菜の花の錦糸和え	もやしのナムル	おんせんたまご 温泉卵	カリフラワーのイタリアンサラダ	ほいこーろー 回鍋肉	オクラとワカメのツナ和え	はくさい しおいた 白菜とにらの塩炒め							
	ソファール	シュウマイ		ミルクティープリン	もやしのザーサイ和え	ぎゅうにゅう 牛乳	パイン							
	570kcal	650kcal	454kcal	493kcal	635kcal	640kcal	559kcal							
夕食	や 焼きうどん	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	スパゲティナポリタン	びんぱん ピビンバ丼							
	だいこん うめ あ 大根の梅おかか和え	こまい こうそう こや コマイの香草パン粉焼き	はっぽうさい 八宝菜	いんげんのピーナッツ和え	アクアパッツア	レタスとアスパラのサラダ	あおな かふう ハムと青菜の華風スープ							
	オレンジ	イタリアンサラダ	きゅうり だいこん 胡瓜と大根のサラダ	パイン	さつま芋とチーズのサラダ	きうい おうとうかん キウイ&黄桃缶	なす あつあ にももの 茄子と厚揚げの煮物							
		バナナ	ゼリー (フルーツミックス)		バナナ									
	458kcal	542kcal	593kcal	682kcal	592kcal	538kcal	662kcal							
栄養日 価の	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1684kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1649kcal	エネルギー	1831kcal	エネルギー	1738kcal	エネルギー	1767kcal
	たんぱく質	67g	たんぱく質	74g	たんぱく質	70g	たんぱく質	71g	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g	たんぱく質	77g
	脂質	31g	脂質	48g	脂質	31g	脂質	40g	脂質	38g	脂質	42g	脂質	60g
	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7g
				リクエストメニュー										

春になり、東北でも桜が咲き始めましたね。春になると同時に、いろんな野菜が旬を迎えます。給食でもよく使われるキャベツは、この時期になると『春キャベツ』が出回るようになります。冬に出回るキャベツとは少し違い、重さは軽く少し縦に丸い形をしています。ビタミンCやUといった栄養素が多く含まれていますが、この栄養素は水に溶けやすい性質をもっているため、火を通さずにサラダなどで食べると無駄なく栄養素が摂れます。火を通す場合は、溶けだした栄養素を摂取できるように、スープに使うなどして食べるようにするとよいでしょう♪