



今週の献立表



みたけの社

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)		5月24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	
	みそ汁		みそ汁		みそ汁		みそ汁		みそ汁		みそ汁		みそ汁	
	鶏そぼろ納豆		擬製豆腐		温泉卵		豚肉と厚揚げのオイスター炒め		納豆(チーズおかか)		いわしのカツオ煮		めだまや目玉焼き	
	昆布の煮物		れんこんきんぴら		大根の甘味噌煮込み		白菜のゆかり和え		キャベツと薩摩揚げの炒めもの		青梗菜とアサリの炒り煮		菜の花のからしポン酢和え	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	507kcal		649kcal		598kcal		541kcal		526kcal		629kcal		560kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		カレーうどん		フレンチトースト		ごはん		ごはん	
	鶏肉のネギ味噌炒め		アジの南蛮漬		野菜のクリームシチュー		キャベツとカニカマのサラダ		ハンバーグ		真沢山けんちん汁		コマイのにんにく醤油かけ	
	マカロニサラダ		揚げ茄子の生姜和え		マカロニソテー		人参しりしり		南瓜のサラダ		お麩のニラ卵とじ		ひじきとツナの和風サラダ	
	キウイ&黄桃缶		オレンジ		オレンジ		オレンジ		オレンジ		茄子とピーマンの味噌炒め		キウイ&みかん缶	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	644kcal		534kcal		739kcal		508kcal		681kcal		627kcal		537kcal	
夕食	担々麺		回鍋肉丼		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	シュウマイ		中華スープ		豆腐とエビの中華うま煮		アクアパッツア		味噌汁		ワカメスープ		コンソメスープ	
	ソフール		白菜の中華和え		ほうれん草とハムのナムル		大根と蒸し鶏のサラダ		鶏肉のおろしあん		ビーフン炒め		鶏肉のラビコットソース	
					もずくとオクラの酢のもの		キウイ&白桃缶		胡瓜と春雨の酢のもの		厚揚げのおろしのせ		さつま芋のジャーマン風	
											バナナ			
	699kcal		610kcal		534kcal		501kcal		515kcal		668kcal		550kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1850kcal	エネルギー	1793kcal	エネルギー	1871kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	1924kcal	エネルギー	1647kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	69g	たんぱく質	72g	たんぱく質	65g	たんぱく質	71g	たんぱく質	70g	たんぱく質	71g
	脂質	47g	脂質	45g	脂質	35g	脂質	31g	脂質	42g	脂質	53g	脂質	33g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	6.2g
リクエストメニュー														

滝沢市内の田んぼにも水が張られ、今年も田植えの時期がやってきました。私たちの食生活には絶対必要なお米は、この時期に農家の方が田植えをし、一生懸命育ててくれています。田植えのあとも、水の量を調整したり、虫からお米を守ったりと88の苦労があると言われていいます。また、田んぼはお米を育てているだけではなく、水をきれいにしてくれたり、雨水を貯めて少しずつ河川に流すことで真夏の気温を下げてくれたり、稲の株が根を張ることで土が削られることや流れ出ることを防いだりなど、自然環境や私たちの暮らしを守る役割もあります。おいしいお米が食べられることに感謝しましょう。