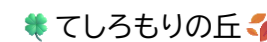




今週の献立表



	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19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							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	オムレツ	納豆	高野豆腐の五目煮	目玉焼き	さんまのみぞれ煮	卵豆腐	炒り豆腐							
	キャベツとにらの塩炒め	ほうれん草とベーコンの炒め物	とろろ	小松菜の煮浸し	もやしのソテー	青梗菜とあさりの炒り煮	茄子の香味ドレッシング							
	三色煮豆			うぐいす煮豆		味のり	鯛味噌							
	578 kcal	530 kcal	481 kcal	529 kcal	528 kcal	449 kcal	605 kcal							
昼食	海鮮あんかけチャーハン	セサミパン	ごはん	☆山菜とろろそば	ごはん	☆味噌キムチラーメン	ごはん							
	わかめの胡麻サラダ	南瓜のクリームシチュー	タラのホイル焼き(みそマヨ)	生揚げのネギ味噌焼き	豚肉のプルコギ風	餃子	豚肉の柳川風煮							
	杏仁ムース	大根サラダ	ブロッコリーの和風和え	バナナ	オクラのサラダ	パイン	ほうれん草とかまぼこの和え物							
	牛乳	パイン	キウイ	牛乳	オレンジ	乳酸菌飲料	オレンジ							
		牛乳	牛乳		牛乳		牛乳							
	691 kcal	730 kcal	711 kcal	754 kcal	738 kcal	712 kcal	687 kcal							
夕食	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん	わかめごはん							
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	チーズタッカルビ	味噌汁	焼きサバの南蛮漬け	具沢山汁							
	すき焼き風煮	煮魚 赤魚	☆鶏の唐揚げ/豚カツ	レタスとツナの和風サラダ	和風ハンバーグ	ブロッコリーとコーンのサラダ	サバの南部焼き							
	小松菜の柚子和え	ビーフン炒め	海藻サラダ	ゼリー	ほうれん草の中華和え	フルーツヨーグルト	小松菜の辛し和え							
	キウイ	オレンジ	プリン		ココアプリン		さつま芋のレモン煮							
	746 kcal	676 kcal	708 kcal	646 kcal	716 kcal	716 kcal	733 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2015kcal	エネルギー	1936kcal	エネルギー	1900kcal	エネルギー	1929kcal	エネルギー	1982kcal	エネルギー	1877kcal	エネルギー	2025kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	84g	たんぱく質	82g	たんぱく質	77g	たんぱく質	72g	たんぱく質	63g	たんぱく質	69g
	脂質	58g	脂質	51g	脂質	47g	脂質	44g	脂質	54g	脂質	48g	脂質	55g
	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.4g

毎月19日は「食育の日」です。

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？これはバランスの良い食事をするために取り入れたい食材の7品目の頭文字(最初の言葉)からできた食育ワードです。この7品目を毎日の食事に取り入れると、栄養バランスの良い食生活が送れ、健康に過ごすごすことだでき、生活習慣病の予防や重症化の予防にも役立つといわれています。給食では毎日これらの食材が使われていますが、19日の夕食は7品目すべてを使ったメニューとなっています。「ま」の豆は、味噌汁、「ご」のごまは、さばの南部焼きで白ごまと黒ゴマを使っています。「わ」のわかめはわかめごはん、「や」の野菜は、小松菜の辛し和え、「さ」の魚はさばの南部焼き、「し」のしいたけ(きのこ)はみそ汁の具、「い」のいもは、さつまいものレモン煮となっています。

