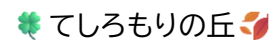




今週の献立表



	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)		4月19日(土)		4月20日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	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		めだまや 目玉焼き		ちりめん奴 ^{やっこ}		ほっけの塩焼き ^{しおや}		いり豆腐 ^{どうふ}		せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ		なっとう 納豆	
	なす いた に 茄子の炒め煮		れんこんの金平 ^{きんぴら}		ひじきとさつま芋 ^{いも にもの} の煮物		ふきの煮物		ほうれん草 ^{そう} のなめたけ ^あ 和え		こまつな あ もの 小松菜の和え物		いんげんの金平 ^{きんぴら}	
			ふりかけ		うめ 梅びしお				ふりかけ		うぐいす煮豆 ^{にまめ}			
	555 kcal		555 kcal		519 kcal		471 kcal		567 kcal		592 kcal		566 kcal	
昼食	ごはん ご飯		はるやさい 春野菜のパスタ		かに玉井		ごはん ご飯		ぎゅうにく こんさい ま 牛肉と根菜の混ぜごはん		や 焼きうどん		ごはん ご飯	
	ぶた 豚チゲ風 ^{ふう}		ひじきの和風サラダ ^{わふう}		シルバーサラダ		すき焼き風煮 ^{や ふうに}		コールスローサラダ		もやしとささみの中華和え ^{ちゅうかあ}		タラのグラタン風 ^{ふう}	
	めかぶ ^{すのもの} の酢の物		バナナ		マンゴー		なす こうみあ 茄子の香味和え		パイン		おうとうかん 黄桃缶		えだまめ 枝豆とわかめの和え物 ^{あ もの}	
	あんりん 杏仁フルーツ		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		バナナ	
	ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳	
	713 kcal		644 kcal		725 kcal		783 kcal		694 kcal		701 kcal		855 kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		オムライス		たけのご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		コーンポタージュ		とり ご ま 鶏の胡麻みそ煮 ^に		すまし汁 ^{じる}		みそしる 味噌汁	
	さば ^{しょうがに} の生姜煮		とりしおにく 鶏塩肉じゃが		ぶたにく こう み や 豚肉の香味焼き		カラフルサラダ		こまつな から あ 小松菜とアサリの辛し和え		あじ やさい 鰹の野菜あんかけ		ぶたにく 豚肉のプルコギ風 ^{ふう}	
	ほうれん草 ^{そう から あ} の辛し和え		な はな しらあ 菜の花の白和え		いんげんのごま和え ^あ		あんにと豆腐 杏仁豆腐		ヨーグルト和え		ごぼうサラダ		さつま芋 ^{いも} サラダ	
	キャラメルプリン		パイン		バナナ						オレンジ		フルーチェ	
	701 kcal		703 kcal		727 kcal		736 kcal		667 kcal		623 kcal		740 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1969kcal	エネルギー	1902kcal	エネルギー	1971kcal	エネルギー	1990kcal	エネルギー	1928kcal	エネルギー	1916kcal	エネルギー	2161kcal
	たんぱく質 ^{しつ}	79g	たんぱく質 ^{しつ}	78g	たんぱく質 ^{しつ}	72g	たんぱく質 ^{しつ}	71g	たんぱく質	83g	たんぱく質 ^{しつ}	75g	たんぱく質 ^{しつ}	85g
	脂質 ^{ししつ}	54g	脂質 ^{ししつ}	48g	脂質 ^{ししつ}	49g	脂質 ^{ししつ}	53g	脂質 ^{ししつ}	46g	脂質 ^{ししつ}	51g	脂質 ^{ししつ}	59g
	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	7.4g	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	7.3g	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	7.6g	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	8.1g	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	5.8g	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	7.9g	食塩相当量	7.5g

4月も中旬となり、気持ちのいい春がやってきましたね。みなさん、「体内時計」という言葉を知っていますか？人間は朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。これは身体の中にある「体内時計」の働きによるものです。朝、すっきり起きられない、なかなか寝付けられない、疲れがとれない、朝、食欲がない…という人は「体内時計」がうまく働いていない可能性があります。体内時計をうまく働かせるためには、①朝、太陽の光をあびる。②食事を同じ時間にとる。③規則正しい生活をする。ことが大切です。朝、太陽の光を浴びると、肥満を防ぐ効果もあるようですよ！

☆今年度、第一回目のリクエストメニューの聞き取りを行います。給食で食べたいものを教えてください。