



# 今週の献立表



	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4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							
	厚焼玉子	おんやっこ温奴	納豆	卵豆腐	目玉焼き	秋刀魚の生姜煮	納豆							
	切り干大根と大豆の煮もの	ひじきとレンコンの煮物	青梗菜の炒め煮	茄子の炒め煮	ふきとしらすの炒り煮	キャベツの炒り煮	魚肉ソーセージと野菜のソテー							
	海苔の佃煮	梅びしお		味のり	鯛味噌									
	579 kcal	510 kcal	519 kcal	565 kcal	518 kcal	577 kcal	539 kcal							
昼食	照り焼きチキンバーガー	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	五目チャーハン	ごはん							
	海藻サラダ	キャベツとコーンのサラダ	八宝菜	豚キムチ	豚肉のピリ辛炒め	さつまいもの胡麻サラダ	鶏肉のピザソース焼き							
	パイン	マンゴー	ジャガイモの金平	海藻の中華和え	南瓜のサラダ	バナナ	ブロッコリーのサラダ							
	牛乳	牛乳	オレンジ	黄桃缶	オレンジ	牛乳	白桃缶							
			牛乳	牛乳	牛乳		牛乳							
	635 kcal	762 kcal	765 kcal	768 kcal	895 kcal	814 kcal	819 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ナポリタン	ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みごはん							
	味噌汁	アジのから揚げネギソース	ポターージュ	味噌汁	具沢山味噌汁	味噌汁	すまし汁							
	麻婆豆腐	いんげんの胡麻和え	ビーンズサラダ	鯖と厚揚げの味噌煮	揚げ出し豆腐	豚肉の梅生姜焼き	赤魚のおろし煮							
	ほうれん草ともやしの辛し和え	フルーチェ	フルーツポンチ	切り干大根の胡麻酢和え	ほうれん草の錦糸和え	ほうれん草とハムのナムル	菜の花とかまぼこの胡麻和え							
	オレンジ			杏仁豆腐	パイン	マンゴー	キウイ							
	687 kcal	700 kcal	642 kcal	729 kcal	661 kcal	672 kcal	569 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1901kcal	エネルギー	1972kcal	エネルギー	1926kcal	エネルギー	2062kcal	エネルギー	2074kcal	エネルギー	2063kcal	エネルギー	1927kcal
	たんぱく質	81g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g	たんぱく質	78g	たんぱく質	75g	たんぱく質	74g	たんぱく質	83g
	脂質	57g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	61g	脂質	62g	脂質	59g	脂質	49g
	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.4g

いよいよゴールデンウィークが始まりますね。4月29日は「昭和の日」、5月3日は「憲法記念日」、5月4日は「みどりの日」となっています。

よつばの皆さんは、学校が始まって二週間くらい経ちますが、朝ごはんは食べて登校していますか。小学生から高校生までは、成長期といって身体が大きく強くなるためにたくさんの栄養が必要です。ただ好きなものをたくさん食べるのではなく、バランスの良い食事をとり、運動することで、筋肉が作られ骨も丈夫になり健康に成長していきます。朝ごはんを食べないで登校してしまうと、身体がエネルギー不足となり、だるさや眠気がでてしまい、集中力がなくなってしまうことがあります。しっかり食べ、運動して健康な身体作りをしていきましょう。

☆28日は学校のお休みに合わせて手作りハンバーガーの提供です。「パンが食べたい！」というリクエストがたくさんありましたので、今年度もパン作り頑張ります！お楽しみに♪