



今週の献立表

てしろもりの丘

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22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							
	たまご豆腐	おんやっこ温奴	チーズオムレツ	納豆	厚焼玉子	けんちん炒め	鮭の塩焼き							
	ひじきとレンコンの煮物	ほうれん草とハムの炒め物	小松菜のソテー	ふきと油揚げの炒め煮	ポテトベーコンソテー	小松菜のなめたけ和え	青梗菜の炒め物							
	ふりかけ		のりの佃煮			鯛味噌	ジョア							
	519 kcal	528 kcal	546 kcal	579 kcal	571 kcal	566 kcal	633 kcal							
昼食	ごはん	手作りパン	卒業・進級 お祝い会		カレーライス	クッパ	オムライス	じゃじゃ麺						
	鶏の照り焼き	ポークビーンズ			コールスローサラダ	かぼちゃ南瓜のサラダ	ポトフ	オクラサラダ						
	キャバツの梅マヨ和え	ブロッコリーのサラダ			パイ	りんご	はくとかん白桃缶	キウイ						
	バナナ	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	ぎゅうにゅう牛乳						
	777 kcal	829 kcal			795 kcal	865 kcal	824 kcal	679 kcal						
夕食	ごはん	親子丼	ごはん	ごはん	山菜ごはん	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							
	鯖のムニエル	だいこんあまぎす大根の甘酢和え	はっほうさい八宝菜	ぶり大根	さわらしおや鱈の塩焼き	ぶたにくうめしょうがや豚肉の梅生姜焼き	とりにくみぞれ煮							
	菜の花とかまぼこの辛し和え	りんご	まりぼしだいこんちゅうかあ切干大根の中華和え	菜の花の白和え	ちくぜんに筑前煮	春菊のナムル	こまつなにんじんつらあ小松菜と人参の辛し和え							
	ココアプリン			マンゴー	ぼたもち	オレンジ	フルーチェ							
	711 kcal	653 kcal	682 kcal	668 kcal	754 kcal	720 kcal	690 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2007kcal	エネルギー	2010kcal	エネルギー	1228kcal	エネルギー	2042kcal	エネルギー	2190kcal	エネルギー	2110kcal	エネルギー	2002kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	77g	たんぱく質	70g	たんぱく質	78g	たんぱく質	70g	たんぱく質	85g
	脂質	50g	脂質	43g	脂質	50g	脂質	51g	脂質	52g	脂質	53g	脂質	48g
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.1g

3月20日は「春分の日」です。昼の長さや夜の長さが同じになる日でもあります。冬に比べて明るい時間が長くなると、気分も明るくなりますね。天気の良い日は外に出て遊んだり散歩をして身体を動かしましょう。20日の夕食は、春分の日メニューとして、山菜ごはん、春の魚と書いて『鱈』の塩焼き、ぼたもちが提供されます。

3月18日は、よつばの進級・卒業を祝う会が行われます。昼食は、みなさんの好きなメニューがたくさん提供される予定ですので、楽しみにしてくださいね。よつばを卒業するみなさん、てしろもりの丘の給食はどうだったでしょうか。好きな物ばかりではなかったと思いますが、苦手なものが少しでも食べられるようになったり、みんなと楽しく食べる思い出ができていたり、嬉しかったです。私たちの身体は食べたもので作られますので、健康で生活するためにバランスの良い食事を心がけていきましょう。