



今週の献立表

てしろもりの丘

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		4月11日(土)		4月12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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	納豆	豆腐のカニあんかけ	卵豆腐	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	温泉卵	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐のそぼろあんかけ	焼き魚 鮭	焼き魚 鮭
	青梗菜の炒め物	金平ごぼう	ひじきの煮物	白菜の炒り煮	白菜の炒り煮	白菜の炒り煮	白菜の炒り煮	白菜の炒り煮	ぜんまいの煮物	オクラのおかか和え	オクラのおかか和え	オクラのおかか和え	青梗菜のソテー	青梗菜のソテー
		ふりかけ	金時煮豆						鯛味噌	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり
	585 kcal	582 kcal	610 kcal	585 kcal	547 kcal	593 kcal	587 kcal							
昼食	ごはん	カレーピラフ	ごはん	キムタクごはん	ごはん	かき揚げ丼	ちゃんぼん							
	鶏肉のみぞれ煮	野菜のクリーム煮	鶏塩肉じゃが	ポテトサラダ	肉団子と春雨の中華煮	切り干し大根のナムル	春巻き							
	キャバツとかにかまのサラダ	バナナ	ほうれん草のポン酢和え	バナナ	ごぼうサラダ	バナナ	黄桃缶							
	オレンジ	乳酸菌飲料	オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳	牛乳							
	牛乳		牛乳		牛乳									
	740 kcal	817 kcal	749 kcal	733 kcal	768 kcal	707 kcal	720 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ミートソーススパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	レタスサラダ	味噌汁	鱈のクリーム煮	味噌汁	鶏の生姜焼き							
	鱈の酢豚風	豚肉と大根の甘辛煮	フルーチェ	おろし煮魚	菜の花の錦糸和え	ハンバーグ デミソース	もやしの中華和え							
	ブロッコリーの梅マヨネーズ和え	キャバツとちくわのオニオン和え		生揚げのチャンプル	キウイ	ブロッコリーの胡麻マヨ和え	さつまいもの甘煮							
	グレープゼリー	さつまいものレーズン煮		パイ		牛乳寒天								
	667 kcal	755 kcal	636 kcal	726 kcal	668 kcal	790 kcal	648 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1992kcal	エネルギー	2154kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	2044kcal	エネルギー	1983kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	1955kcal
	たんぱく質	49g	たんぱく質	72g	たんぱく質	78g	たんぱく質	82g	たんぱく質	72g	たんぱく質	74g	たんぱく質	84g
	脂質	44g	脂質	51g	脂質	45g	脂質	61g	脂質	39g	脂質	53g	脂質	41g
	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	9.3g

新年度が始まりました。今年度も、皆さんの要望や意見を大切に、安心、安全、美味しい、楽しい給食にしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

4月は環境の変化や、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事をとり、適度な運動をして、夜はゆっくり休み元気に過ごしましょう。1日を元気に過ごすためには、朝食が一番大切です。朝、目覚めてから約30分位すると、胃が動き出し「お腹がすいた」という感覚になります。そこで朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げ、脳や身体を刺激して元気がわいてくるのです。ちょっと起きるのが遅くなって朝ごはんを食べる時間がない！という時でも、ご飯と温かいみそ汁は摂るようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で新年度を気持ちよくスタートさせましょう！