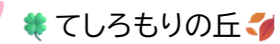




# 今週の献立表



	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)		
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		
	きぬさやと油揚げの卵とじ		納豆		目玉焼き		ちりめん奴		焼き魚 鮭		炒り豆腐		仙台麩の卵とじ		
	キャベツとかにかまの和え物		茄子の炒め煮		れんこんの金平		ひじきとさつま芋の煮物		心きの煮物		ほうれん草のなめたけ和え		オクラのおかか和え		
	530 kcal		589 kcal		616 kcal		552 kcal		493 kcal		603 kcal		675 kcal		
昼食	ご飯		ご飯		春野菜のパスタ		かに玉丼		ご飯		小松菜とソーセージのサラダ		焼きうどん		
	厚揚げとえびの中華旨煮		豚チゲ風		ひじきの和風サラダ		シルバーサラダ		すき焼き風煮		コールスローサラダ		もやしとささみの中華和え		
	小松菜のツナ和え		めかぶの酢の物		バナナ		マンゴー		茄子の香味和え		パイン		黄桃缶		
	白桃缶		杏仁フルーツ		牛乳		牛乳		キウイ		牛乳		牛乳		
	779 kcal		747 kcal		642 kcal		759 kcal		818 kcal		734 kcal		659 kcal		
夕食	ご飯		たけのご飯 		ご飯		ご飯		オムライス		ご飯		ご飯		
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		コーンポタージュ		すまし汁		味噌汁		
	豚肉のスタミナ炒め		サバの生姜煮		鶏塩肉じゃが 		豚肉の香味焼き		カラフルサラダ		鶏の胡麻みそ煮 		鱈の野菜あんかけ		
	大根サラダ		ほうれん草の辛し和え		菜花の白和え 		いんげんのごま和え		杏仁豆腐		小松菜とアサリの辛し和え 		ごぼうサラダ		
	691 kcal		814 kcal		738 kcal		749 kcal		770 kcal		638 kcal		678 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2000kcal	エネルギー	2150kcal	エネルギー	1996kcal	エネルギー	2060kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	1975kcal	エネルギー	2012kcal	
	たんぱく質	75g	たんぱく質	86g	たんぱく質	79g	たんぱく質	73g	たんぱく質	71g	たんぱく質	80g	たんぱく質	77g	
	脂質	48g	脂質	60g	脂質	51g	脂質	49g	脂質	53g	脂質	44g	脂質	49g	
	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	8g	
		春の旬食材<たけのこ> 竹の地下茎からのびた若い芽の部分がです。食物繊維とカリウムがたくさん含まれています。		春の旬食材<菜花> 春の訪れを告げる葉菜です。ビタミンCが野菜のなかでもトップクラスです。						春の旬食材<あさり> 春の終わりの時期が身が太っていておいしいです。貧血予防の鉄分が多く含まれています。					

みなさん、食事の前には「いただきます」をしていますか？ 私たちは生きていくために何かを食べなくてはなりません。その何かは植物や動物であり、その植物や動物にも命があります。「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚をとってくれた方など、食べ物が口が届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。食事の前には感謝の気持ちで「いただきます」の挨拶をしましょう。

※今年度、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書いてくださいね。