



今週の献立表



てしろもりの丘

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17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							
	いわしうめに鰯の梅煮	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ	おんせんたまご 温泉卵	納豆	おんやっこ やくみそ 温奴の薬味添え	さんま 秋刀魚のかば焼き缶	チーズオムレツ							
	ちんげんさい に 青梗菜の炒り煮	キャベツの生姜和え	ごもくきんぴら 五目金平	やまいた に 野菜炒め煮	ひじきとレンコンの煮物	ふきと油揚げの炒め煮	こまつな 小松菜のソテー							
		たいみそ 鯛味噌	あじ 味のり		ふりかけ	ふりかけ	つくねに のりの佃煮							
	494 kcal	604 kcal	552 kcal	562 kcal	509 kcal	595 kcal	582 kcal							
昼食	ごはん	ごはん あおば 人気メニュー	ゆかりごはん	ごはん	じゃじゃ麺	おやこどん 親子丼	まーぼー 麻婆ラーメン よつば 人気メニュー							
	にく 肉じゃが	てつく 手作りぎょうざ	サバのムニエル	とうふい たま 豆腐入りに玉	オクラサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーサラダ							
	ほうれん草とかまぼこのワサビ和え	ほうれん草と大根のナムル	こまつな から あ 小松菜の辛し和え	こまつな むし とり 小松菜と蒸し鶏のナムル	キウイ	バナナ	パイナップル							
	キウイ	キウイ	オレンジ	おうとうかん 黄桃缶	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	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料										
	753 kcal	846 kcal	658 kcal	639 kcal	655 kcal	735 kcal	736 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん よつば 人気メニュー	ごはん	ごはん							
	チーズタッカルビ	いも こじる 芋の子汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	くたくさん しる 具沢山みそ汁	みそしる 味噌汁	とりにく だいこん みそ に 鶏肉と大根の味噌煮							
	パンプキンサラダ	ほっけの塩焼き	にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風	とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ	や 焼きサバの南蛮漬け	ほいこーろー 回鍋肉	キャベツとツナの辛子マヨ和え							
	くろ 黒ゴマプリン	いんげんの胡麻和え	はくさい ゆず あ 白菜の柚子和え	あっさりポテトサラダ	じゃがいものコンソメソテー	だいこん あまずあ 大根の甘酢和え	オレンジ							
		りんご	バナナ	ホワイトデーデザート 3.14 White Day	ココアプリン	りんご								
	757 kcal	625 kcal	688 kcal	767 kcal	770 kcal	638 kcal	612 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2004kcal	エネルギー	2075kcal	エネルギー	1898kcal	エネルギー	1968kcal	エネルギー	1934kcal	エネルギー	1968kcal	エネルギー	1930kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	84g	たんぱく質	71g	たんぱく質	79g	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g
	脂質	43g	脂質	49g	脂質	73g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	49g	脂質	60g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.3g

3月11日は、東日本大震災が発生した日です。今から13年前になりますが、その時の記憶はまだはっきりと覚えています。当時のみたけ学園、みたけの園でも電気や水、ガスなどの生活に必要なライフラインが止まり、給食も提供できない状況になりました。幸い3日後には電気もガスも復旧し給食の提供ができるようになりましたが、今年の1月1日に発生した能登半島地震では、未だに避難所生活が続く十分な食事をとれない方もいます。震災はいつ起こるかわかりませんので、備えておくことが大切です。てしろもりの丘では、水や温めなくても食べられる食品を3日分備えています。毎日温かいご飯を食べられることに感謝をしながら、給食を頂きましょう。

☆3月14日はひがし支援学校の卒業式です。卒業生のみなさん、**ご卒業おめでとうございます。**新しいステージでも頑張ってください！応援しています！