



# 今週の献立表

てしろもりの丘

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31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							
	豆腐のきのこあんかけ	オムレツ	厚揚げの味噌炒め	生揚げの卵とじ	卵豆腐	鱈の塩焼き	厚焼玉子							
	小松菜の磯和え	いんげんの金平	ほうれん草の和え物	オクラのおろし和え	五目炒り煮	白菜とアサリの炒り煮	ぜんまいと油揚げの炒り煮							
	ふりかけ	のりの佃煮	梅びしお	うぐいす煮豆	ふりかけ		梅びしお							
	505 kcal	544 kcal	553 kcal	668 kcal	529 kcal	518 kcal	534 kcal							
昼食	小松菜とソーセージのチャーハン	照り焼きチキンバーガー	ご飯	ご飯	ご飯	醤油ラーメン	カレーライス							
	さつまいもサラダ	キャベツとツナのサラダ	肉じゃが	すき焼き風煮	エビと厚揚げのチリソース	餃子	トマトとアスパラのサラダ							
	キウイ	パイン缶	キャベツのナムル	カニと長芋の酢のもの	もやしのにらのナムル	キャベツの甘酢和え	オレンジ							
	牛乳	牛乳	マンゴー	バナナ	オレンジ	オレンジ	乳酸菌飲料							
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
	788 kcal	578 kcal	763 kcal	800 kcal	851 kcal	753 kcal	787 kcal							
夕食	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	豚肉とごぼうのしぐれ煮	味噌汁							
	煮込みハンバーグ	鱈の竜田揚げ	鶏のチーズ焼き	カレーのパン粉焼き	鶏肉の南蛮漬け	春菊の白和え	タラのけんちん蒸し							
	キャベツとレンコンのサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	小松菜とえのきの和え物	ジャーマンポテト	ほうれん草の胡麻和え	パイン	ひじきサラダ							
	ヨーグルト和え	キャラメルプリン	バナナ	キウイ	ヨーグルト和え		フルーチェ							
	711 kcal	744 kcal	604 kcal	617 kcal	652 kcal	662 kcal	589 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2004kcal	エネルギー	1866kcal	エネルギー	1920kcal	エネルギー	2085kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	1933kcal	エネルギー	1910kcal
	たんぱく質	68g	たんぱく質	78g	たんぱく質	81g	たんぱく質	86g	たんぱく質	78g	たんぱく質	84g	たんぱく質	71g
	脂質	53g	脂質	53g	脂質	44g	脂質	50g	脂質	56g	脂質	54g	脂質	42g
	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	8.6g

今年度もあとわずかとなりましたね。高校3年生はよつばを卒業し、新しい場所での生活が始まりますね。てしろもりの丘での給食はどうだったでしょうか。毎日の給食が、好きな物ばかりではなかったと思います。苦手だったものが一つでも食べられるようになっていたら嬉しいです。私たちの身体は、食べたもので作られています。健康で生活するために食事はとっても大事なものです。「食べることは生きること、生きることは食べること」を大切に、これからもたくさん色々なものを食べて、食の経験を積み重ねてほしいと思います。新しいステージでも頑張ってください！応援しています！