



今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	むぎごはん 麦ご飯							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	あつやきたまご 厚焼玉子	なっとう 納豆	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ	いわしのおかか煮	めだまや 目玉焼き	とうふ かに 豆腐の蟹あんかけ	おんせんたまご 温泉卵							
	なす 茄子とピーマンの味噌炒め	さといも にももの 里芋の煮物	めかぶとろろ	ひじき入り金平	キャベツとベーコンのソテー	オクラのおろし和え	ひじきと高野豆腐の煮物							
	うめぼし 梅干し		ふりかけ		あじ 味のり	ふりかけ								
	648kcal	602kcal	535kcal	651kcal	538kcal	540kcal	590kcal							
昼食	ごはん ご飯	ピラフ	ごはん ご飯	なす 茄子とトマトのバジルパスタ	とり 鶏の照り焼き丼	ごもくひ 五目冷やしそうめん	ごはん ご飯							
	すき焼き風煮	さかな 魚のアーモンドフライ	ほいこーろー 回鍋肉	きゅうり だいこん 胡瓜と大根のサラダ	ポテトサラダ	さつまいも 薩摩芋のレースン煮	かじょう豆腐 家常豆腐							
	きゅうり だいこん うめ 胡瓜と大根の梅しそサラダ	かぼちゃ フロッコリーと南瓜のサラダ	もやしと胡瓜のゴマ酢和え	キウイ	スイカ	フルーツヨーグルト	きりぼしだいこん 切干大根のナムル							
	フルーツカクテル缶	みかん缶	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		りんご							
	ヤクルト	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				ヤクルト							
	719kcal	825kcal	908kcal	632kcal	760kcal	615kcal	787kcal							
夕食	むぎごはん 麦ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	むぎごはん もち麦ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	ひじり 冷や汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	すまし汁	みそしる 味噌汁	チーズインハンバーグ	みそしる 味噌汁							
	ゴーヤチャンフル	ぶたにく なんぶや 豚肉の南部焼き	ほうれん草と大根のナムル	タンドリー風チキン	さわらごまみそや 鱈の胡麻味噌焼き	シーザーサラダ	アジフライ							
	いきなり団子	なす 茄子とみょうがのポン酢和え	ゼリー	アスパラのピーナッツ和え	ながいも 長芋のレモンマリネ	バナナ	こまつな からあ 小松菜とあさりの辛し和え							
		フルーツヨーグルト		はくとかん 白桃缶	ヨーグルト		フルーチェ							
	857kcal	716kcal	713kcal	640kcal	769kcal	782kcal	701kcal							
栄養価	エネルギー	2224kcal	エネルギー	2143kcal	エネルギー	2156kcal	エネルギー	1923kcal	エネルギー	2067kcal	エネルギー	1937kcal	エネルギー	2078kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	86g	たんぱく質	79g	たんぱく質	78g	たんぱく質	82g	たんぱく質	71g	たんぱく質	77g
	脂質	59g	脂質	54g	脂質	53g	脂質	45g	脂質	50g	脂質	41g	脂質	50g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.5g
	いわての食育シンボルマーク			リクエストメニュー		リクエストメニュー								

毎月19日は「食育の日」です。

今日の食育の日メニューは、九州、沖縄の郷土料理です。冷や汁は宮崎県の領土料理で、焼いた鱈などの魚をほぐし、胡瓜、すりごまなどをいれ、だし汁とみそで味付けした冷たい汁物です。ご飯にかけて食べることで、暑い夏場に食欲が落ちた時でも食べやすく、栄養補給ができる料理です。ゴーヤチャンフルは夏の給食に何度も登場しています、沖縄の郷土料理ですね。ゴーヤの独特の苦みは、モモルテシンという成分で、胃液の分泌をうながして食欲を増進されるほか、血糖値を下げる効果もあるといわれています。苦手な方もいると思いますが、夏の食材を一口でも食べてみましょう。いきなり団子は、熊本県の郷土菓子です。来客があってもすぐに出来る（作れる）ということからいきなり団子といわれるようです。薩摩芋とあんこを小麦粉の生地で包んで蒸したお菓子です。楽しみにしててくださいね。