



今週の献立表

みたけの社

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼玉子	ごはん 味噌汁 納豆の青梗菜和え	ごはん 味噌汁 そば炒め	ごはん 味噌汁 青梗菜と海鮮の塩炒め	ごはん 味噌汁 納豆の青菜和え	ごはん 味噌汁 目玉焼き	ごはん 味噌汁 豚肉とニンニク芽の生姜炒め	
	切り干大根の胡麻炒め	野菜と豚肉のオイスター炒め	菜の花の錦糸和え	春菊としいたけの煮びたし	筑前煮	ほうれん草とキャベツのソテー	ほうれん草のなめ茸和え	
	ふりかけ		たいみそ	ふりかけ		牛乳	牛乳	
	582kcal	550kcal	579kcal	491kcal	570kcal	731kcal	624kcal	
	昼食	ごはん 納豆とほうれん草のチーズオムレツ	塩ラーメン 青梗菜のナムル	ごはん タラのオーロラソース焼き	天丼 すまし汁	オムハヤシ カラフルコールスローサラダ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め	やきとり丼 キャベツとシラスの和風サラダ
		さつまいものフレンチサラダ	牛乳	南瓜のサラダ	キャベツのピーナッツ和え	牛乳	海藻サラダ	ミルクスイーツ(パイン)
牛乳			かぶのマリネ	牛乳		柿		
737kcal		620kcal	697kcal	763kcal	612kcal	555kcal	592kcal	
夕食		ごはん 春雨スープ	ごはん カレーの煮つけ	ごはん おでん	かきたまうどん じゃが芋のかにあんかけ	ごはん 味噌汁	わかめごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
		鶏肉の梅おろしポン酢ステーキ	ほうれん草の白和え	茄子とピーマンの甘辛炒め	キウイ&みかん缶	鯖のみりん焼き	秋野菜と温豆腐	チキンカツ
	小松菜と生揚げの炒め物	人参しりしり	柿		じゃが芋と人参のきんぴら風	ひじきサラダ	長芋の梅かつお和え	
	キウイ&みかん缶	りんご			りんご	里芋のおかか和え	バナナ	
	607kcal	537kcal	531kcal	501kcal	637kcal	639kcal	636kcal	
	栄養日値	エネルギー 1926kcal	エネルギー 1707kcal	エネルギー 1807kcal	エネルギー 1755kcal	エネルギー 1819kcal	エネルギー 1925kcal	エネルギー 1852kcal
たんぱく質 78g		たんぱく質 76g	たんぱく質 76g	たんぱく質 77g	たんぱく質 75g	たんぱく質 78g	たんぱく質 74g	
脂質 48g		脂質 40g	脂質 41g	脂質 38g	脂質 51g	脂質 53g	脂質 40g	
食塩相当量 8.2g		食塩相当量 9.5g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 9.9g	食塩相当量 8.5g	食塩相当量 8.9g	食塩相当量 8.1g	
		リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー		

11月に入り、急に気温も下がりはじめました。みたけの社の周りの木も先週末までは紅葉でとてもキレイでしたが、あっという間に落ち葉になり、雪が積もり始めた岩手山がみえるようになりましたね。山の裾の方まで雪が積もってくると、いよいよ冬がくる！と思いますね。さて、今まさに旬を迎えている「りんご」が給食でも提供が始まっています。みたけの社の近くの産直などにもたくさんりんごが並んでいます。早生ふじ・ふじ・つがる…などなどたくさんの品種や、あまり給食では出ませんが王林など黄色のりんごの品種もあります。どのりんごもそれぞれ、硬さや甘味、酸味、歯ざわりに違いがあります。食物繊維やカリウムという栄養素がたくさん入っているのもりんごのすごいところで、高血圧の予防や、むくみの解消、食べた後の血糖値が急に上がるのを予防してくれたり、お腹の調子を整えてくれる効果があります。今週給食で提供されるりんごは「ジョナゴールド」という品種で、シャキッとした歯ごたえや、甘味と酸味のバランスがよい特徴があります。旬の果物はとても貴重ですのでぜひみなさんに食べていただきたいです！