



今週の献立表



	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)										
朝食	ごはん 味噌汁 納豆のなめ茸和え 鶏肉と車麩の煮物 ショア	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 魚肉ソーセージと野菜のカレーソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 納豆(しらす・葉大根) じゃが芋と人参のきんぴら 牛乳	ごはん 味噌汁 根野菜の炒り煮 白菜の胡麻ポン酢和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 きりぼしだいこん ごまいた 切干大根の胡麻炒め	ごはん 味噌汁 ゴーヤチャンプル もやしの味噌炒め 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 白菜と青梗菜の生姜和え	ごはん 味噌汁 571kcal									
	昼食	タコライス じゃが芋とアスパラのソテー ミックスフルーツ	ごはん 鯖の梅肉焼 たけのこ 筍のおかか煮 キウイ&みかん缶	ごはん 鶏肉のオーロラソースかけ マカロニソテー オレンジ	ごはん 豚肉のプルコギ風 キャベツとカニカマのサラダ 牛乳	ひやし中華 肉団子 パイン	ごはん ポークケチャップ レンコンサラダ キウイ&白桃缶	ごはん たらみのポテトチーズ焼き かぶとベーコンの炒めもの パイン	ごはん 650kcal								
		夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 茄子の生姜和え	キムチラーメン 餃子 人参しりしり	わかめごはん すまし汁 鯖のおろし煮 ほうれん草のなめ茸和え	食育の日(朝ドラごはん) ゆかりごはん お好み焼き 肉吸い 豆乳プリンみたらしソース	ごはん 親子煮 干切り野菜のとろろサラダ カルシウムゼリー(ラムネ味)	ごはん 味噌汁 ちくさやきたまご 干草焼卵	ごはん 大豆のトマトスープ 鶏肉のソテー(マスタードソースかけ) スパゲティサラダ	ごはん 556kcal							
			栄一養日価の	エネルギー	1777kcal	エネルギー	1743kcal	エネルギー	1774kcal	エネルギー	1896kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1938kcal	エネルギー	1750kcal
				たんぱく質	69g	たんぱく質	69g	たんぱく質	70g	たんぱく質	68g	たんぱく質	69g	たんぱく質	75g	たんぱく質	71g
				脂質	40g	脂質	45g	脂質	46g	脂質	44g	脂質	25g	脂質	53g	脂質	30g
食塩相当量				6.4g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.3g	
			リクエストメニュー														

今月の食育の日・朝ドラごはんは、平成6年～7年にかけて放送された「春よ、来い」のモデルとなった橋田壽賀子さんの出身地大阪府のメニューです。おそらくこのあたりの地域では、お好み焼きとごはんと一緒に食べるような習慣はあまりないかもしれませんが、大阪ではお好み焼きが、ソースとマヨネーズがたっぷりかかった野菜炒めのような感覚でご飯と一緒に食べるという説もあるようです。(様々な考え方があります)自分が住んでいる地域以外の食べ方を体験できるのも、食育の日ならではのですね。また、21日は夏至です。昼の時間が1年で1番長くなる日です。昔の人はこの暦を意識しながら、農作業などをしていましたそうです。