



今週の献立表

てしろもりの丘

	6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		6月15日(土)		6月16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	
	きぬさやと油揚げの卵とじ		厚揚げと鶏肉の味噌炒め		温泉卵		目玉焼き		中華風冷奴		焼き豆腐と昆布の煮物		チーズオムレツ	
	ほうれん草のおかか和え		とろろ		青梗菜のソテー		ウインナーのソテー		いんげんとさつま揚げの炒り煮		オクラおろし		里芋のそぼろ煮	
	ふりかけ				うぐいす煮豆		梅びしお		ふりかけ		鯛味噌		のりの佃煮	
	570 kcal		544 kcal		554 kcal		618 kcal		521 kcal		506 kcal		539 kcal	
昼食	ご飯		カレーピラフ		焼き鳥丼		けんちんそば		小松菜とソーセージのチャーハン		ご飯		ピザトースト	
	豚肉とじゃがいものカレーソテー		真沢山野菜スープ		キャベツとトマトのサラダ		オクラの酢のもの		キャベツのドレッシング和え		和風かに玉		クラムチャウダー	
	いんげんとささみの青じそ和え		小松菜とちくわの胡麻和え		洋ナシ缶		パイ		キウイ		ごぼうサラダ		菜の花とかにかまのサラダ	
	キウイ		オレンジ		牛乳		牛乳		牛乳		オレンジ		バナナ	
	牛乳		牛乳								牛乳		牛乳	
	778 kcal		750 kcal		748 kcal		598 kcal		724 kcal		717 kcal		724 kcal	
夕食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ビーフカレー		ご飯	
	味噌汁		チャプチェ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		卵スープ		味噌汁	
	タラの香草パン粉焼き		ポテトサラダ		赤魚の海藻蒸し		チキン南蛮/ハンバーグ		サバの回鍋肉風		コールスローサラダ		カレイのおろし煮	
	筑前煮		バナナ		小松菜と人参のみそマヨ和え		海藻サラダ		茄子の香味ドレッシング		ヨーグルトババロアケーキ		南瓜とアスパラのサラダ	
	ヨーグルト				キャラメルプリン		オレンジ		パイ				オレンジ	
	622 kcal		785 kcal		609 kcal		656 kcal		723 kcal		775 kcal		605 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1970kcal	エネルギー	2079kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	1872kcal	エネルギー	1968kcal	エネルギー	1998kcal	エネルギー	1868kcal
	たんぱく質	85g	たんぱく質	69g	たんぱく質	75g	たんぱく質	83g	たんぱく質	67g	たんぱく質	64g	たんぱく質	77g
	脂質	47g	脂質	58g	脂質	49g	脂質	45g	脂質	61g	脂質	55g	脂質	44g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	11g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	9.9g

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。前回は良く噛むと良いことがたくさんあるとお伝えしましたが、今回は「歯を強くするための栄養」についてお伝えします。歯を強くするためには、歯の原料(歯をつくるもとになるもの)となるカルシウム、歯の土台(歯をささえるもの)となるたんぱく質、カルシウムの利用吸収を高めるビタミンDが必要です。カルシウムは、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、干しエビなどに多く含まれています。たんぱく質は、肉、魚、卵、乳製品、大豆、大豆製品など、ビタミンDは魚介やきのこに多く含まれています。これらの食材は毎日の給食に必ず登場していますね。バランスの良い食事が、みなさんの歯を強くしてくれますので、しっかり食べましょう！

☆13日の夕食は、リクエストメニューからチキン南蛮とハンバーグの選択メニューです。事前聞き取りの結果は、どちらも同じくらいでした！「どっちも食べたい！」との声が多く聞かれました。

★15日の夕食は、給食を作っていたらいてるグリーンハウスさんのイベントメニューです！テーマは「昭和食堂」です。お楽しみに♪