



# 今週の献立表



てしろもりの丘

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)		12月29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	
	スクランブルエッグ		温奴		目玉焼き		鮭の塩焼き		厚焼玉子		納豆		卵豆腐	
	ほうれん草のツナ和え		キャベツとベーコンのソテー		ちくわと大根の炒り煮		ひじき入り煮豆		切り干し大根の胡麻炒め		白菜とにらの塩炒め		いんげんのきんぴら	
	味のり		海苔の佃煮		ふりかけ				味のり				ふりかけ	
545 kcal		496 kcal		525 kcal		536 kcal		601 kcal		486 kcal		529 kcal		
昼食	クッパ		ご飯		ご飯		茄子入りミートソーススパゲティ		ご飯		マーボー丼		ご飯	
	ごぼうサラダ		タラのキムチ煮		クリームシチュー		キャベツとリンゴのサラダ		チキンピカタ		春雨サラダ		えびと厚揚げのチリソース煮	
	バナナ		小松菜の和え物		大根サラダ		パイン缶		白菜のフレンチサラダ		バナナ		マカロニサラダ	
	牛乳		マンゴー		白桃缶		牛乳		オレンジ		牛乳		杏仁フルーツ	
	牛乳		牛乳		乳酸菌飲料				牛乳				牛乳	
800 kcal		688 kcal		646 kcal		770 kcal		726 kcal		756 kcal		885 kcal		
夕食	ひじきご飯		カレーピラフ		ご飯		ご飯		ご飯		さつまいもご飯		ご飯	
	味噌汁		ポタージュ		味噌汁		味噌汁		けんちん汁		味噌おでん		味噌汁	
	赤魚のおろし煮		フライドチキン		豆腐ハンバーグ		肉じゃが		サバの味噌煮		海藻と蒸し鶏のポン酢和え		鶏肉の和風ソテー	
	小松菜のナムル		マッシュポテトサラダ		ほうれん草の菜種和え		もやしときゅうりの和え物		小松菜とシラスの磯和え		黄桃缶		春菊とえのきの胡麻和え	
	サツマイモのレーズン煮		イチゴチョコババロア		バナナ		ヨーグルト		キウイ				キウイ	
661 kcal		741 kcal		727 kcal		600 kcal		677 kcal		705 kcal		568 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2006kcal	エネルギー	1925kcal	エネルギー	1898kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	2004kcal	エネルギー	1947kcal	エネルギー	1982kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	83g	たんぱく質	76g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g	たんぱく質	76g	たんぱく質	73g
	脂質	52g	脂質	60g	脂質	37g	脂質	46g	脂質	54g	脂質	43g	脂質	54g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	8.5g

今年も残すところ、あと1週間となりました。急に寒くなり、雪も積もり、空気も乾燥していますね。厨房の湿度計は、湿度20%以下の日が多くなっています。空気が乾燥してくると、ウイルスがよく動けるようになり、感染症が流行します。インフルエンザでの学級閉鎖もたくさんの学校で出ているようですので、手洗い、うがい、消毒をして感染症を予防しましょう。よつばのみなさんは冬休みに入りましたね。学校が休みでも、早寝早起き、規則正しい生活をする、自律神経が整い免疫力もあがります。ラジオ体操など適度な運動も体にとって心にとっても大切です！元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。

今週はみなさんが楽しみにしているクリスマス会がありますね。給食では、24日の夕食がクリスマスメニューとなっています。お楽しみに♪