



今週の献立表



てしろもりの丘

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)		1月11日(土)		1月12日(日)		
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	めだまや 目玉焼き	あつやまたまご 厚焼き玉子	あつあげのみぞれ煮	おんせんたまご 温泉卵	炒り豆腐	なっとう 納豆	豚肉と野菜のカレーソテー	ひじき入りきんぴら	やまいいた 野菜炒め	ちんげんさい あももの 青梗菜の和え物	だいこん 大根とツナの炒り煮	ながいも 長芋のオクラ和え	はくさい 白菜の炒り煮	ツナのおろし和え	
		のり つくだに 海苔の佃煮	たいみそ 鯛味噌	きんとまにまめ 金時煮豆	ふりかけ										
		551 kcal	527 kcal	586 kcal	668 kcal	538 kcal	529 kcal	567 kcal							
昼食	ごはん	<よつば>	ちゅうかどん 中華丼	ごはん	ほうとう	こまつな 小松菜とソーセージのチャーハン	ハヤシライス	すき焼き風煮	パンの選択メニュー	ひじきとツナの和風サラダ	ぶた 豚キムチ煮	わかめと小松菜の錦糸和え	ぐだくさん 具沢山マカロニサラダ	グリーンサラダ	
	菜の花としめじの和え物	ブロッコリーサラダ	フルーツヨーグルト	さつま芋のサラダ	フルーチェ	パイン缶	バナナ	みかん	りんご						
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
		779 kcal	727 kcal	686 kcal	937 kcal	705 kcal	758 kcal	761 kcal							
夕食	ごはん	ななくさま 七草混ぜごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ポテトミートグラタン	豚汁	鮭のコーンマヨ焼き	あかうお しょうがに 赤魚の生姜煮	とりにく 鶏肉きのこソース	たら 鱈のフライ タルタルソース	れんこんとキャベツのサラダ	とり やさい あまず 鶏と野菜の甘酢あん	ぶりの照り焼き	
	海藻サラダ	こまつな 小松菜のチャンプル	ほうれん草と切干のポン酢和え	ちんげんさい 青梗菜とちくわの辛し和え	オレンジ	ほうれん草ともやしの胡麻和え	ちんげんさい 青梗菜のナムル	バナナ	キウイ	みかん					
		611 kcal	648 kcal	587 kcal	630 kcal	690 kcal	698 kcal	692 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1941kcal	エネルギー	1902kcal	エネルギー	1859kcal	エネルギー	2235kcal	エネルギー	1933kcal	エネルギー	1985kcal	エネルギー	2020kcal	
	たんぱく質	75g	たんぱく質	76g	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	72g	たんぱく質	69g	たんぱく質	77g	
	脂質	49g	脂質	49g	脂質	44g	脂質	59g	脂質	44g	脂質	58g	脂質	62g	
	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	7g	

明けましておめでとうございます。今年も、安全で美味しい楽しい給食になるように、厨房スタッフみんなで頑張りますのでよろしくお願いいたします。

1月7日は「七草」です。春の七草は、「せり、すずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、なずな、すずしろ」です。早春に芽吹くことから、邪気を払うとされ、無病息災(病気をせず健康で元気なこと)を祈って七草がゆを食べます。おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が不足する冬場に栄養を補う役目もあります。七草はすこし苦味がありますが、春の香りを感じて食べてみましょう。

1月11日は「鏡開き」です。お正月に神様にお供えた雪だるまのような丸いお餅を鏡もちと言い、その鏡もちを割って食べる日です。無病息災(病気をせず、健康であること)を願って、お汁粉やぜんざいにさせていただきます。

1月7日の昼食はよつばの選択メニューです。リクエストの多いパン6種類(やきそばパン、ホットドック、あんぱん、クリームパン、チョコパン、メロンパン)から2つ選んでもらいました。人気は焼きそばパンとクリームパンでした！