



今週の献立表



てしろもりの丘

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)		1月18日(土)		1月19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
	高野豆腐の卵とじ	めだまや 目玉焼き	豆腐のそぼろあんかけ	納豆	厚揚げと野菜の煮物	イワシの梅煮	おんせんたまご 温泉卵	ほうれん草のなめたけ和え	ちくわと白菜の炒り煮	白菜のお浸し	ツナとジャガイモの煮物	とろろ	きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮	やさいいため 野菜炒め
	梅びしお	ふりかけ	たいみそ											梅びしお
	580 kcal	546 kcal	553 kcal	582 kcal	567 kcal	513 kcal	576 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	天ぷらそば	ごはん	ごはん									
	豆腐の五目焼き	豚肉とキャベツの味噌炒め	ほうれん草としめじの和え物	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉のおろし煮	ツナポテサラダ	かぼちゃ 南瓜のサラダ	ひじきと春雨の和風サラダ	りんご	ブロッコリーと南瓜のサラダ	ほうれん草の胡麻和え	りんご	カニとキャベツのサラダ	とりにく 鶏肉のピザソース焼き
	パイナップル	フルーツポンチ	牛乳	バナナ	バナナ									
	牛乳	牛乳	小正月	牛乳	牛乳									
	793 kcal	807 kcal	505 kcal	733 kcal	651 kcal	808 kcal	738 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	衣笠丼	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
	肉じゃが	カレーのおろし煮	海藻の酢のもの	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ	オレンジ	コロッケ&メンチカツ	菜の花の辛し和え	茄子とピーマンの味噌炒め	みかん	小松菜と切り干し大根のナムル	さつま芋のレモン煮	オレンジ	マーボー茄子
	菜の花の辛し和え	茄子とピーマンの味噌炒め	みかん	小松菜と切り干し大根のナムル	小松菜と切り干し大根のナムル									
	642 kcal	672 kcal	666 kcal	787 kcal	667 kcal	760 kcal	713 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2015kcal	エネルギー	2025kcal	エネルギー	1724kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	1885kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2027kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	70g	たんぱく質	77g
	脂質	50g	脂質	49g	脂質	41g	脂質	56g	脂質	40g	脂質	52g	脂質	59g
	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.2g

1月も中旬となりました。よつばの皆さんは冬休みが終わり、学校生活が始まりますね。学校が始まると、「朝ごはんを食べる時間がない！」ということはありませんか？朝ごはんは1日の中で一番大切な食事です。朝起きて日の光を浴び、朝食や水分を摂ることで、頭や身体に栄養が送られ、元気に動けるようになります。朝日を浴びることは体にとって良いことがたくさんあります。太陽の光が目に入ると、夜、ぐっする眠ることができるホルモンをつくり、睡眠時間を整えてくれます。夜、ぐっすり眠ることは、ストレスを減らし一日リラックスして過ごすことができます。また、太陽の光を浴びるとコレステロールからビタミンDが作られます。このビタミンDは骨や歯を強くする働きや免疫力を高める働きがあります。「朝起きて、朝日を浴びて、朝ごはんを食べる！」毎日の習慣にしましょう。朝の味噌汁は夜に下がった体温をあげるためにも飲んでくださいね。

※15日はあおばの新年会です。みなさんが、一年健康で過ごせますように。