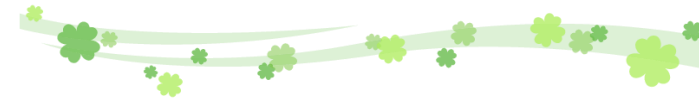




今週の献立表



てしろもりの丘

	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)		5月24日(土)		5月25日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	い とうふ 炒り豆腐		たまご豆腐 卵豆腐		なっとう 納豆		め だまや 目玉焼き		ほっけの しおや 塩焼き		や 豆腐 焼き豆腐としめじの煮物		オムレツ	
	な す こうみ 茄子の香味ドレッシング		ちんげんさい い に 青梗菜の炒り煮		だいこん 大根とちくわの煮物		いんげん きんぴら の金平		ふきとさつま あ 揚げの煮物		オクラ あ 和え		きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物	
	あじ 味のり		たい 鯛みそ				ふりかけ						さんしょぼまめ 三色煮豆	
	622 kcal		489 kcal		523 kcal		539 kcal		515 kcal		503 kcal		591 kcal	
昼食	ふかがわどん 深川丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		☆かき あ 揚げうどん		ミートソーススパゲティ	
	いんげん ご ま あ の胡麻和え		すぶた 酢豚		とうふ ちゅうかうまに 豆腐とエビの中華旨煮		ぶたにく しおいた 豚肉のネギ塩炒め		ぶたにく やながわふうに 豚肉の柳川風煮		す たまご 巢ごもり卵		みずな 水菜のサラダ	
	パイン		なが 長いもとオクラの和え物		もやしときゅうり ちゅうか の中華サラダ		キャベツ うめ あ の梅マヨ和え		ほうれん そう 草とかまぼこの和え物		ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ		キウイ		オレンジ		キウイ				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					
	702 kcal		723 kcal		678 kcal		749 kcal		682 kcal		705 kcal		737 kcal	
夕食	ごはん ご飯		わかめ ごはん ご飯		ぶたどん 豚丼		ごはん ご飯		☆せんたく 選択メニュー☆		むぎ 麦ごはん		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		ひつつ みじ み汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		ねばねば どん 丼		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	チキンソテー トマトガーリックソース		さば なんぶや の南部焼き		かぼちゃ 南瓜サラダ		あ だ とうふ 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ		みそしる 味噌汁		ぶたにく 豚肉のすりごま炒め		さば 鯖のおろし煮	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		こまつな から あ 小松菜の辛し和え		バナナ		こまつな 小松菜とかにかまの磯和え		ジャガイモのきんぴら		ビーンズサラダ		ひじきの わふう 和風サラダ	
	フルーツヨーグルト		さつま芋 いも に のレモン煮				ヨーグルト		ココアプリン/フルーチェ		パイン		フルーツゼリー	
	680 kcal		800 kcal		731 kcal		694 kcal		706 kcal		791 kcal		603 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2004kcal	エネルギー	2012kcal	エネルギー	1932kcal	エネルギー	1982kcal	エネルギー	1903kcal	エネルギー	1999kcal	エネルギー	1931kcal
	たんぱく じつ 質	79g	たんぱく じつ 質	71g	たんぱく じつ 質	80g	たんぱく じつ 質	75g	たんぱく じつ 質	74g	たんぱく じつ 質	72g	たんぱく じつ 質	72g
	脂 じつ 質	49g	脂 じつ 質	44g	脂 じつ 質	45g	脂 じつ 質	59g	脂 じつ 質	42g	脂 じつ 質	59g	脂 じつ 質	47g
	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	6.6g	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	9.5g	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	7.5g	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	6.1g	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	8.5g	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	9.3g	食塩相当量	6.8g

毎月19日は「食育の日」です。

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？これはバランスの良い食事をするために取り入れたい食材の7品目の頭文字(最初の言葉)からできた食育ワードです。この7品目を毎日の食事に取り入れると、栄養バランスの良い食生活が送れ、健康に過ごすごすことができ、生活習慣病の予防や重症化の予防にも役立つといわれています。給食では毎日これらの食材が使われていますが、20日の夕食はこの7品目すべてを使ったメニューとなっています。「ま」の豆は味噌汁、「ご」のごまは、さばの南部焼きで白ごまと黒ゴマを使っています。「わ」のわかめはわかめごはん、「や」の野菜は、小松菜の辛し和え、「さ」の魚はさばの南部焼き、「し」のしいたけ(きのこ)はひつつみの具、「い」のいもは、さつまいものレモン煮となっています。ひつつみは岩手県の郷土料理です。

