



# 今週の献立表



	6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)		6月21日(土)		6月22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	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	焼き豆腐と昆布の煮物		チーズオムレツ		納豆		ほっけの塩焼き		スクランブルエッグ		冷奴		納豆	
	オクラおろし		里芋のそぼろ煮		青梗菜と豚肉の炒り煮		ふきとさつま揚げの煮物		小松菜の磯和え		大根とちくわの煮物		野菜炒め	
	鯛味噌		のりの佃煮						鯛みそ		金時煮豆			
540 kcal		585 kcal		568 kcal		547 kcal		666 kcal		606 kcal		676 kcal		
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん		雑穀ごはん		☆天津飯		ごはん	
	カレイのおろし煮		豚キムチ豆腐		鮭のちゃんちゃん焼き		スパニッシュオムレツ		つくね照り焼き		ごぼうサラダ		豆腐と肉団子の中華旨煮	
	南瓜とアスパラのサラダ		長芋のさっぱりサラダ		野菜たっぷりマカロニサラダ		小松菜とえのきの胡麻和え		キュービックサラダ		パイン缶		ブロッコリーの胡麻和え	
	オレンジ		バナナ		バナナ		パイン		オレンジ		牛乳		バナナ	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
759 kcal		810 kcal		763 kcal		805 kcal		754 kcal		764 kcal		775 kcal		
夕食	ハヤシライス		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		肉うどん		☆かつ丼	
	卵スープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		豚汁		ほうれん草のシラス和え		味噌汁	
	コールスローサラダ		赤魚の野菜蒸し		☆メンチカツ&クリームコロッケ		豚すき焼き		鱈のかば焼き		ヨーグルト和え		あっさりポテトサラダ	
	ヨーグルト		ほうれん草とちくわのおかか和え		わかめとトマトの酢の物		もやしとにらのナムル		切干大根のナムル		ヨーグルト和え		オレンジ	
	オレンジ		オレンジ		キウイ		洋ナシ缶		牛乳寒天					
711 kcal		564 kcal		744 kcal		729 kcal		686 kcal		559 kcal		791 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2010kcal	エネルギー	1959kcal	エネルギー	2075kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2106kcal	エネルギー	1929kcal	エネルギー	2242kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	78g	たんぱく質	71g	たんぱく質	79g	たんぱく質	82g	たんぱく質	67g	たんぱく質	80g
	脂質	45g	脂質	38g	脂質	48g	脂質	53g	脂質	53g	脂質	43g	脂質	54g
	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.8g

6月は「食育月間」です。食べることは生きることの基本！みなさん、食べることは楽しみの一つですね。好きな物、苦手な物があると思いますが、好きな物だけを食べていると栄養のバランスが悪くなり、病気になったり元気がでなくなったりしてしまいます。身体も心も元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。給食は栄養のバランスを考えて提供されていますので、苦手な物でも一口チャレンジしてみてください。一口食べてみると、以外に美味しかったり、前は嫌いだったけれど美味しく感じたりすることがありますよ。食の体験「食体験」がみなさんのこれからの生活を豊かにしてくれますので、一緒に色々な料理や味を体験していきましょう。

6月21日は「夏至」です。一年で太陽がもっとも高く上がり、昼が最も長い日です。これから暑くなっていきますので、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。