



今週の献立表



てしろもりの丘

	11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		11月29日(土)		11月30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	
	高野豆腐の卵とじ		温奴		納豆		鰯の塩焼き		厚焼玉子		厚揚げのみそ炒め		温泉卵	
	オクラの和えもの		白菜の炒り煮		青梗菜とさつま揚げの炒り煮		切干大根の煮物		茄子の味噌炒め		ほうれん草のおかか和え		レンコン金平	
	ふりかけ		海苔の佃煮						味のり		ふりかけ		ジョア	
	539 kcal		584 kcal		565 kcal		561 kcal		528 kcal		582 kcal		682 kcal	
昼食	ご飯		ご飯		ご飯		うどん/そば		ご飯		ご飯		カレーうどん	
	肉団子の酢豚風		回鍋肉		焼肉風炒め		天ぷら（南瓜、さつま芋 など）		豚肉とごぼうのしぐれ煮		チーズダッカルビ		リンゴのサラダ	
	豆と野菜の和え物		春雨の和え物		さつま芋サラダ		ほうれん草の和え物		キャベツの胡麻酢和え		もやしの胡麻ポン酢和え		キウイ	
	オレンジ		パイナップル		洋ナシ缶		牛乳		キウイ		バナナ		牛乳	
	牛乳		牛乳		牛乳				牛乳		牛乳			
	783 kcal		859 kcal		832 kcal		711 kcal		842 kcal		614 kcal		839 kcal	
夕食	ご飯		ネバネバ丼		ナスとベーコンのトマトスパゲティ		ご飯		ご飯		ご飯		大豆とじゃこの炊き込みご飯	
	真沢山汁		味噌汁		海藻サラダ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		真沢山汁	
	鯖のみそ煮		春菊の胡麻和え		オレンジ		鶏肉のはちみつ照り焼き		豆腐ハンバーグ きのこソース		赤魚のおろし煮		鯖のマヨネーズ焼き	
	キャベツのポン酢和え		マンゴー				ブロッコリーとチーズのサラダ		青梗菜ともやしの和え物		ジャーマンポテト		小松菜のおかか和え	
	プリン						パイナップル		オレンジ		りんご		オレンジ	
	713 kcal		467 kcal		606 kcal		757 kcal		775 kcal		735 kcal		708 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2035kcal	エネルギー	1910kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	2145kcal	エネルギー	1931kcal	エネルギー	2229kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	85g	たんぱく質	71g	たんぱく質	81g	たんぱく質	76g	たんぱく質	81g	たんぱく質	85g
	脂質	51g	脂質	56g	脂質	58g	脂質	41g	脂質	56g	脂質	47g	脂質	46g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	10g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.9g

雪がちらちら舞うようになり、空気も乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しています。感染症の予防に一番大切なのは、「手洗い」ですね！みなさん、正しい手洗いはできていますか？手を水で濡らしただけ、ハンドソープをつけて流しているだけになっていませんか？正しい手洗いは30秒といわれています。どんぐりころころやハッピーバースデーの歌を2番まで歌うと約30秒になるようです。食事の前やトイレの後、学校から帰ってきたら、、など、必要な場面ではしっかりと手を洗いましょう。バランスの良い食事をとり、身体を温めて免疫力をあげる事も大切ですね。

27日の昼食は、あおばの天ぷらバイキングです。あおばは、天ぷらやそばのリクエストが多いので、某うどん屋さん風の天ぷらバイキングを行います。畑で収穫したさつま芋や南瓜をつかいます♪