2021年 の 献 立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
5 始業式	月	ご飯　豚汁　コーンクリームコロッケ　納豆 ひじき煮	オレンジ	451 16.9	15.8 1.8
6	火	ご飯　かきたま汁　鮭の塩焼き　肉じゃが ブロッコリーとかぼちゃの温野菜	ババロア	456 18.7	19.2 1.1
7 入園式	水	ポークカレー　レタススープ　ミモザサラダ	バナナ	455 14.7	13.5 1.8
8	木	豚丼　なめこ汁　ほうれん草のゴマ和え	フルーチェ(りんご)	457 18.0	14.1 1.6
9	金	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ　ポテトサラダ 厚揚げと切り干し大根の煮物	みかん缶	450 14.6	16.2 1.8
12	月	ご飯　味噌汁　豆腐ハンバーグ　スティック野菜 ジャーマンポテト	白桃	462 15.6	18.6 1.6
13	火	たこ焼き　焼きそば　けんちん汁　大根サラダ	フルーツヨーグルト	450 15.9	20.2 1.5
14	水	ふりかけご飯　野菜スープ　鶏肉のゴマ味噌焼き コーンバター　トマトサラダ	オレンジ	450 17.0	10.9 1.3
15	木	鶏そぼろご飯　具たくさん汁　マカロニサラダ	ぶどうゼリー	457 18.2	12.9 1.7
16	金	ご飯　そうめん汁　さばの味噌煮　さつま芋煮 きゅうりの酢の物	バナナ	455 13.4	12.6 1.4
19	月	食パン　スティックパン　ミネストローネ　オムレツ キャベツとコーンサラダ	ピルクル	457 19.1	15.0 1.8
20	火	ご飯　すまし汁　豚肉の味噌焼き　かぼちゃ煮 小松菜のお浸し	いちごゼリー	451 16.0	13.9 1.4
21 誕生会	水	わかめご飯　味噌汁　エビフライ　たこさんウィンナー コロコロサラダ	ロールケーキ	472 13.8	22.0 1.5
22	木	お弁当の日			
23	金	ご飯　ワンタンスープ　ホッケの照り焼き　筑前煮 キャベツの味噌マヨサラダ	黄桃	452 19.8	12.5 1.9
26	月	スパゲッティミートソース　きのこのミルクスープ ブロッコリーサラダ	フルーチェ(いちご)	457 19.7	12.1 1.4
27	火	ご飯　味噌汁　牛肉コロッケ　納豆 厚揚げとこんにゃく煮	フルーツカクテル	452 14.5	14.2 1.9
28	水	ご飯　すまし汁　さばのゴマ味噌焼き　大根のそぼろ煮 かぼちゃサラダ	バナナ	458 14.6	15.8 1.5
29	木	昭和の日			
30	金	ふりかけご飯　コーンチャウダー　鶏肉のトマト煮 ほうれん草のベーコンソテー　フライドポテト	ブルーベリーヨーグルト	478 16.4	18.8 1.9
			4月平均	457 16.5	15.5 1.6

＊献立は都合により変更することがありますの　で、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

新入園の子ども達、進級した子ども達は新しい環境の中で、
ちょっぴり不安を感じているかもしれません。
人は、不安でしょうがない時は食欲がわかないものです。
その中で、子ども達が給食を食べやすいように、今月の
前半は、子ども達が食べ慣れていそうな献立を取り入れました。
これから一年間、宜しくお願い致します。

✿✿✿学園の給食について✿✿✿

学園の給食内容は主食、汁物、主菜、副菜２品、デザートです。
他にパンは月１回、麺類（うどん、パスタなど）月２回あります。
また、子ども達に人気のあるメニューやその月の行事をテーマにした
お楽しみメニューを月に１回提供しています。
献立の隣の欄にはその日の給食１食あたりの栄養成分表示をしています。
カロリー（エネルギー量）、蛋白質（肉・魚・豆腐・卵など）
脂質、塩分の栄養成分を表示します。どんなメニューにどれくらいの
栄養素が含まれているのかを知り、バランスの良い食生活を
送れるように「考えて食べる」ことはとても大切なことです。

●給食の役割

・子どもの心身の健康のために、栄養補給をするとともに、
偏食をなくし、よい食習慣を身につけられるようにする。
・みんなと一緒に楽しく食べることにより、社会性を育て、
食事のマナーを学ぶことが出来るようにする。

●給食作りで心掛けていること

・栄養のバランスと子ども達の嗜好、季節感を取り入れ、薄味で
おいしい手作りの味を心掛けています。
・子どもの健康・成長の為に、食品の種類を多くし、地元食材を
使用するように心がけ、食品の安全性に十分気をつけています。