

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	水	きのこ生姜うどん・ツナサラダ・ケチャップウインナー・柿・麦茶	マドレーヌ・牛乳・かちり	543	16.2	27.2	277	2.0
2	木	ごはん・きのこカレー・しらすサラダ・ゆで卵・オレンジ・麦茶	ヨーグルト・麦茶	461	18.2	19.2	132	1.6
6	月	ごはん・高野豆腐ドライカレー・海藻サラダ・チーズ・りんご・麦茶	人参蒸しパン・牛乳・かちり	547	19.3	19.7	402	2.1
7	火	さつま芋ごはん・かじきまぐろのごまみそ焼き・カニカマときゅうりの和え物・すまし汁(ふ)・グレープフルーツ・麦茶	オレンジゼリー・牛乳・かちり	530	28.9	7.8	316	2.0
8	水	チキンクリームスパゲッティ・トマトサラダ・豆苗卵炒め・柿・麦茶	サンドクラッカー・牛乳・かちり	549	20.9	22.6	330	2.0
9	木	ごはん・豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・きのこ汁・パイナップル・麦茶	クレープ・牛乳・かちり	562	26.7	23.7	344	2.1
10	金	食パン(ブルーベリー)・ポークビーンズ・スティックサラダ・法れん草のスープ・バナナ・麦茶	フライドポテト(カレー)・ポッキー・麦茶・かちり	519	21.2	25.0	136	2.0
13	月	ごはん・シーフードカレー・ハムサラダ・ゆで卵・グレープフルーツ・麦茶	スノーボール・牛乳・かちり	549	23.3	21.9	305	2.2
14	火	じゃこピラフ・根菜きんぴら・きゅうりの塩昆布和え・オニオンスープ・キウイフルーツ(ゴールド)・麦茶	マーマレードカップケーキ・牛乳・かちり	502	18.5	14.4	493	1.6
15	水	中華風やきそば・ブロッコリーサラダ・チーズ・オレンジ・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	522	24.4	21.1	393	1.6
16	木	ごはん・厚揚げの味噌炒め・ひじきのサラダ・けんちん汁・パイナップル・麦茶	ドーナツ・牛乳・かちり	489	18.2	14.8	473	2.0
17	金	メロンパン・白身魚のフリット・さつま芋サラダ・カレースープ・バナナ・麦茶	ぶどうゼリー・牛乳・かちり	572	22.6	23.0	318	2.1
20	月	★お楽しみ給食・ミートスパゲッティ・パプリカサラダ・フライドポテト・みかん・麦茶	ミルクココアゼリー・麦茶・かちり	516	19.9	21.7	236	1.3
21	火	ガーリックチャーハン・人参いり豆腐・かりかり漬け・中華スープ・りんご・麦茶	手作りクッキー・牛乳・かちり	527	13.3	20.1	278	1.8
22	水	ごはん・ビーフストロガノフ・アスパラサラダ・チーズ・柿・麦茶	豆乳フレンチトースト・麦茶・かちり	521	21.4	19.0	190	1.8
24	金	バターロール(ジャム)・マグロフライ・春雨サラダ・白菜スープ・バナナ・麦茶	スイートポテト・麦茶・かちり	569	23.1	20.6	146	1.1
27	月	ごはん・白菜シチュー・中華サラダ・うずら卵の含め煮・グレープフルーツ・麦茶	ヨーグルトスティック・牛乳・かちり	558	18.5	17.5	379	1.6
28	火	とり五目めし・おでん風煮物・ほうれん草の白す和え・みそ汁(豆腐)・オレンジ・麦茶	お麩のラスク・牛乳・かちり	510	20.8	15.9	376	2.4
29	水	肉うどん・和風サラダ・チーズ・柿・麦茶	ミルクゼリー・麦茶・かちり	442	20.4	9.2	315	2.5
30	木	ごはん・鮭のなめこおろし煮・ごぼうサラダ・むらくも汁・りんご・麦茶	レーズンスコーン・牛乳・かちり	576	21.9	20.9	299	1.7

栄養は「心」も育てます

食事は栄養を摂取するだけでなく、食欲や味覚、食べ物への関心を発育にに応じて広げていきます。それに伴い、『心』の成長にも関わってきます。『食』の楽しい思い出は幼児期に手作りのおやつを食べたことや、一緒に作った体験などが多いとの事。逆に嫌な経験としては体にいいからと苦手な食材を無理強いされた事があげられています。健康はもちろん楽しく食べるかも育みたいですね。

食育だよりより

今月は焼き芋会があります

最近では自宅で落ち葉を集めて焼き芋をする事がなかなか出来なくなりましたね。自然に囲まれている学園での焼き芋会は毎年の恒例行事です。濡れ新聞とホイルでさつま芋を包み、火の中に投入!! 焼きたてのホクホクで甘いさつま芋をいただきます。お楽しみに(^)/



先日アンケートをとらせて頂きましたホタテですが、未食のお友達が多かったため、今回提供は致しません。また給食に関するアンケート調査をとらせていただきます。ご協力よろしくお願い致します。また結果が出次第報告いたします。これからも安全で、子供達が喜ぶような美味しい給食を提供していきたいと思っております。