

2024年



# の 献 立



栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
3	月	ご飯 すまし汁 さわらのスタミナ焼き おでん風煮 小松菜ナムル	白桃缶	416 15.9	7.6 1.9
4	火	チャーハン ワンタンスープ なすの味噌炒め 大根の甘酢和え	杏仁フルーツ缶	419 9.0	9.4 2.0
5	水	揚げパン トマトスープ 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ	あじさいゼリー	422 18.8	22.4 1.9
6	木	ドライカレー 野菜スープ りんごサラダ	プリン	417 12.5	15.9 1.7
7	金	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 豆苗の炒め物 スティック野菜	りんごゼリー	418 14.4	13.5 1.9
10	月	ご飯 そうめんスープ さばの味噌煮 金平れんこん 冷奴	みかん缶	415 15.9	15.0 1.7
11	火	ご飯 味噌汁 鶏のつくね さつま芋のミルク煮 白菜のお浸し	乳酸菌飲料	418 14.8	9.1 1.4
12	水	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ チーズ	オレンジ	417 15.5	15.3 1.7
13	木	ご飯 チンゲン菜のスープ マーボー豆腐 枝豆のつまみ揚げ 大根サラダ	フルーチェ	415 14.3	13.8 2.3
14	金	オムライス 野菜スープ マカロニサラダ	ミルクゼリー	418 14.8	12.6 1.5
17	月	わかめご飯 味噌汁 ほっけのにんにく醤油焼き かぼちゃ煮 ほうれん草ののり和え	ババロア	416 15.8	6.5 1.7
18	火	ご飯 すまし汁 鶏のごま味噌焼き 大根とツナの煮物 <b>ミモザサラダ</b>	プリン	416 18.2	16.3 1.8
19	水	ご飯 味噌汁 さばの香味焼き 肉じゃが 酢の物	黄桃缶	415 13.7	19.0 1.6
20	木	焼きそば けんちん汁 中華サラダ	ぶどうゼリー	417 14.6	18.0 3.7
21	金	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 切干大根煮 ブロッコリーとハムのサラダ	ジュース	421 18.2	15.6 2.5
24	月	ご飯 すまし汁 さわらのチーズ焼き ひじき煮 三色和え	乳酸菌飲料	417 18.3	10.6 1.9
25	火	ポークカレー レタススープ コロコロサラダ	バナナ	418 11.9	15.0 2.6
26	水	やきとり丼 さつま汁 春雨サラダ	パイン缶	416 16.8	10.3 2.0
27	木	ご飯 味噌汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 チンゲン菜の塩昆布和え	ヨーグルト	418 15.2	15.4 2.1
28	金	ご飯 なめこ汁 鶏のくわ焼き ジャーマンポテト コーンソテー	フルーチェ	418 15.8	12.3 2.3
*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。 *毎日麦茶がつかます。				6月平均	417 13.7 15.2 2.0

6月18日提供予定

## 旬の野菜「アスパラ」

アスパラには、健康維持には欠かせないビタミンB群、A、C、Eなどが含まれています。これらのビタミンは体内ではほとんど作られないので、食物からしっかりとる必要があります。

**保存方法**...長持ちさせるには、根元の切り口を乾燥させないのがコツ。濡らしたキッチンペーパーなどで根元を包んでからポリ袋をかぶせ、穂先を上にして立てて冷蔵庫で保存する。冷凍保存をする時は、生のままか、軽く下茹でしたものをラップし、袋に入れて冷凍庫へ。栄養分を保ったまま約1カ月保存する

## ☆念入りの手洗い

ジメジメとした梅雨がやってきました。新型コロナウイルスも「5類」に移行してから1年が経ちましたが、終わったわけではありません。給食も今まで以上に衛生管理を入れて運営して参ります。コロナウイルスは勿論、食中毒予防のためにも手洗いを念入りにしましょう。

ことが可能です。



てか  
はあ  
にか  
ルス  
うが

