



4月分献立予定表



平成30年
LEOC食堂

桜の花の便りとともに、新年度の学校生活が始まりました。ご入学、ご進級 おめでとうございます。新しい環境で気持ちも新たになっていることと思います。食堂においても安全で安心して美味しい食事が提供できるように一同力を合わせてがんばります。今年度もよろしくお祈りします。

早起きは健康の第一歩、朝ごはんは1日の活力源

朝30分早く起きることから始めてみましょう。成長期の子どもたちにとって3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい朝食をきちんと食べるようにしましょう。



* * * * *

	3日	木	4日	水
朝食			スライスパン コーンスープ ミートオムレツ	
			670 Kcal	
昼食			チャーハン タラの唐揚げ サラダ 若布スープ	
			682 Kcal	
夕食			照焼丼 大根と竹輪の煮物 キャベツとコーンのサラダ 吸い物	トンカツ 肉じゃが 味噌汁
			941 Kcal	1192 Kcal

	5日	木	6日	金	7日	土	8日	日	9日	月	10日	火	11日	水
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 卵とじ		スライスパン コーンフレーク ウインナーサラダ		サンドイッチ バナナ		味噌汁 目玉焼・サラダ 納豆		スライスパン コーンフロスト 曙サラダ		味噌汁 鯖の味噌煮 白滝ソテー		スライスパン パンフキンスープ ツナとコーンのサラダ	
	715 Kcal		717 Kcal				695 Kcal		739 Kcal		675 Kcal		786 Kcal	
昼食	塩ラーメン ミニチキン南蛮 カニ風味サラダ		麻婆丼 ミニ春巻 中華風酢の物		入学式 記念会食 1・4年 弁当 2・3・5・6年		パン おにぎり 飲物 デザート		かた焼きそば アジフライ 水菜サラダ		フランクフルト煮込み ハンペンチーズフライ 生野菜		ビビンバ 揚げ焼売 葱スープ	
	614 Kcal		850 Kcal						620 Kcal		775 Kcal		773 Kcal	
夕食	魚のマスタード風味焼 キャベツのコンソメ煮 味噌汁		カレーライス メンチカツ 温野菜 ヨーグルト		弁当 お茶 (寮配布)		豚肉生姜炒め ハムロールフライ 胡瓜と若布の味噌和え 味噌汁		鶏肉の唐揚げ 厚揚げと野菜の煮物 ニラ玉スープ		カツ風煮 豚肉と牛蒡の炒め煮 味噌汁 グレープフルーツ		メカジキの和風バターソテー 肉豆腐 コールスロー 味噌汁	
	964 Kcal		1024 Kcal				996 Kcal		961 Kcal		1078 Kcal		974 Kcal	
	12日	木	13日	金	14日	土	15日	日	16日	月	17日	火	18日	水
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 切干大根煮付		スライスパン 玄米フレーク 煮込みハンバーグ		味噌汁 ビーフソテー 納豆		味噌汁 ししゃも ひじき大豆煮		スライスパン チョコフレーク マゼドアンサラダ		味噌汁 温泉卵 ツキコン金平		スライスパン ミネストローネ ハッシュドポテト	
	644 Kcal		773 Kcal		700 Kcal		661 Kcal		722 Kcal		648 Kcal		703 Kcal	
昼食	天津飯風 塩カルビメンチ もやしの和え物		かうどん 竹輪の磯辺揚げ 法蓮草お浸し		肉飯 イカ香味揚げ キャベツと大根のサラダ かきたま汁		パン おにぎり 飲物 デザート		菜飯 けんちん汁 鯖西京焼 白菜煮浸し		味噌ラーメン キムチギョーザ 大根サラダ		他人丼 一口アジフライ 生野菜 吸い物	
	750 Kcal		579 Kcal		766 Kcal				756 Kcal		625 Kcal		772 Kcal	
夕食	チキンのグリルホワイトソース サラダ スープ オレンジゼリー		タラのフリッターカラマヨソース ポテトのトマト煮 味噌汁		豚味噌漬焼 ためき豆腐 もやしのイタドリ和え 味噌汁		ハヤシライス カニクリームコロッケ コーンサラダ イチゴヨーグルト		鶏肉の南蛮漬 あぶ玉 味噌汁		ねぎとろ丼 野菜の煮物 鶏天 吸い物		ポークソテーオニオンソース 豆腐のフワフワ揚げアンカケ 味噌汁	
	1021 Kcal		1132 Kcal		980 Kcal		990 Kcal		1076 Kcal		970 Kcal		1028 Kcal	
	19日	木	20日	金	21日	土	22日	日	23日	月	24日	火	25日	水
朝食	味噌汁 盛り合わせ 山菜ゴマ油炒め		スライスパン 洋風カキタマスープ ポテトベーコンソテー		味噌汁 フランクフルトサラダ 納豆		味噌汁 揚げ出し豆腐 金平牛蒡		スライスパン フルーツグラノーラ スクランブルエッグ		味噌汁 チーズハンバーグ 白滝明太ソテー		スライスパン フルーツヨーグルト オムレツサラダ	
	596 Kcal		681 Kcal		704 Kcal		738 Kcal		753 Kcal		686 Kcal		667 Kcal	
昼食	スパゲティミートソース ウズラ串フライ キャベツと水菜のサラダ		肉ちゃんこ コーンクリームフライ からし和え		三色丼 黒ハンペンフライ 生野菜 ヤクルト		パン おにぎり 飲物 デザート		坦々麺 焼ギョーザ 春キャベツのナムル		コーンのピラフ カレールー包み揚げ 温野菜 スープ		きつねしめん 焼売 とろろ	
	807 Kcal		760 Kcal		809 Kcal				613 Kcal		828 Kcal		663 Kcal	
夕食	鶏肉の照焼丼 大根と厚揚げの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁		鯖の立田揚げ 里芋の煮付 春雨サラダ 味噌汁		ガリバタチキン 高野豆腐の煮物 もやしスープ		カレーライス キャベツメンチ ツナサラダ プリン		カレイピリカラアンカケ 回鍋肉 イカと胡瓜の和え物 味噌汁		ソースカツ丼 野菜たっぷり肉じゃが 味噌汁		鮭のムニエル 肉と野菜のケチャップ炒め スープ オレンジ	
	976 Kcal		1016 Kcal		947 Kcal		1112 Kcal		1005 Kcal		994 Kcal		940 Kcal	
	26日	木	27日	金	*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。 *栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳が付きまます。 *朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)									
朝食	味噌汁 目玉焼・サラダ 蓮根金平		スライスパン チャウダー 照焼ソースバーグ											
	680 Kcal		772 Kcal											
昼食	竹の子ご飯 鯖の塩焼 お浸し 吸い物													
	748 Kcal													
夕食	豚肉朝鮮焼 茄子の味噌炒め 卵豆腐 味噌汁													
	1016 Kcal													

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナッフえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたいなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑が濃い物はビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力アップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

