

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	火	ご飯 野菜スープ 鶏のゴマみそ焼き コーンバター ジャーマンポテト	バナナ	448 15.2	13.6 1.4	
4	水	スパゲッティーミートソース きのこのミルクスープ ブロッコリーサラダ	黄桃缶	460 19.1	11.5 1.5	
5	木	ご飯 豚汁 コーンクリームコロッケ かぼちゃ煮 納豆	オレンジ	452 15.8	12.8 1.7	
6	金	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜のお浸し	りんご	460 18.3	17.0 1.8	
9	月	ポークカレーライス 卵スープ ハムサラダ	イチゴヨーグルト	466 14.6	13.2 1.8	
10	火	鶏そぼろご飯 具だくさん味噌汁 マカロニサラダ	フルーツポンチ	441 19.8	8.6 1.7	
11	水	ご飯 そうめんスープ 鯖の味噌煮 大根とそぼろ煮 トマトサラダ	オレンジ	439 15.8	13.9 1.7	
12	木	ご飯 味噌汁 エビフライ きゅうりの酢の物 切り干し大根と厚揚げ煮	みかん缶	446 17.6	11.9 1.7	
13	金	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ミニアメリカンドック 春雨サラダ	ババロア	465 16.8	17.8 2.2	
16	月	食パン(イチゴジャム) スティックパン ミネストローネ オムレツ キャベツサラダ	ジュース	463 19.1	15.3 2.0	
17	火	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ひじき煮 ポテトサラダ	白桃缶	469 16.4	19.0 1.8	
18	水	ご飯 コーンチャウダー 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー マッシュポテト グラッセ	イチゴゼリー	476 15.0	15.9 1.6	
19	木	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き 筑前煮 キャベツの味噌ドレサラダ	りんご	411 19.4	9.6 1.8	
20	金	ミニお好み焼き ミニ焼きそば けんちん汁 大根サラダ	バナナ	456 17.1	21.1 1.8	
23	月	ハヤシライス 野菜スープ コロコロサラダ	フルーツポンチ	450 14.8	11.5 2.2	
24	火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げとこんにゃく煮 ひじきマヨサラダ	オレンジ	455 18.0	17.6 1.5	
25	水	チキンライス コンソメスープ ス克蘭ブルエッグ アスパラサラダ	ミルクゼリー	459 19.6	13.2 1.6	
26	木	かつ丼 なめこ汁 ほうれん草のゴマ和え	イチゴヨーグルト	472 17.4	11.1 1.7	
27	金	ご飯 すまし汁 鯖のゴマみそ焼き さつま芋のミルク煮 三色和え	みかん缶	451 14.5	13.3 1.5	
				4月平均	455 17.1	14.1 1.7

* 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。
* 毎日麦茶がつけます。

オリーブの実

このコーナーの『オリーブの実』は津田 望理事長が考えられたものです。オリーブの花言葉が”平和を愛する心”で学園の子ども達はその”希望の実”という願いを込めて名付けられました。このコーナーでは、食事や健康に関することや行事を季節の沿って紹介していきたいと思ひます。保護者の皆様のご希望から学園の給食レシピを紹介することもありますのでご質問などを含めご意見をお待ちしております。

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。他にコパンは月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。

