



給食メニュー

にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日		<年始休業日>	
2	月		<年始休業日>	
3	火		<年始休業日>	
4	水		<年始休業日>	
5	木	パン	クリームシチュー、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、じゃこごまおにぎり
6	金	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、鮭のムニエル、野菜炒め、バナナ	牛乳、ホットケーキ
7	土	ごはん	カレーライス、ポテトスープ、キウイフルーツ	牛乳、あんホイップサンド
8	日			
9	月		<成人の日>	
10	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりの酢の物、りんご	牛乳、和風スパゲティー
11	水	ごはん	てりやき野菜丼、なすとわかめのみそ汁、ほうれん草のサラダ、パイン缶	牛乳、煮豆蒸しパン
12	木	パン	きのこスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ、みかん	牛乳、豆乳フルーツ寒天
13	金	ごはん	けんちん汁、さばの西京焼き、春雨ともやしのソテー、キウイフルーツ	牛乳、怪獣ドーナツ
14	土	ごはん	中華丼、もやしとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、ごまトースト
15	日			
16	月	ごはん	チンゲン菜とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、切干大根と里芋の旨煮、オレンジ	牛乳、豆腐団子
17	火	ごはん	豚汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ブロッコリーのごま和え、りんご	牛乳、バナナハードケーキ
18	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜のサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、お好み焼き
19	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、みかん缶	牛乳、焼きおにぎり
20	金	ごはん	さつまいもと長ねぎのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、バナナ	牛乳、いちごミルクゼリー
21	土	ごはん	豚丼、キャベツとえのきのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、ジャムサンド
22	日			
23	月	ごはん	はるさめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、オレンジ	牛乳、かぼちゃもち
24	火	ごはん	豆腐旨煮椀、鮭のごま焼き、五目野菜のみそ煮、りんご	牛乳、和風きな粉サンド
25	水	めん	ソース焼きそば、さつまいもの磯辺焼き、たまごスープ、フルーツポンチ	牛乳、バナナオムレット
26	木	パン	マカロニスープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	牛乳、フルーツゼリー
27	金	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、白身魚のトマトソース煮、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、チョコっとフレンチ
28	土	ごはん	親子丼、玉ねぎとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、チーズラスク
29	日			
30	月	ごはん	かぼちゃと大根のみそ汁、ひじき団子のあんかけ、白菜ののりあえ、オレンジ	牛乳、さつまいもスティック
31	火	ごはん	おかず汁、さばといんげんの煮つけ、コロコロサラダ、りんご	牛乳、豆腐団子

身につけたい! 「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主食(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない…。気がつけば、いつも同じサラダばかり…。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

人参のオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭で並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。

