



がっのおべんとうメニュー

ひとくちメモ

新学期のごあいさつ

ご入園・ご進級おめでとうございます。かわいらしいお友達も増えて、2019年度が新たにスタートしました。お給食が初めての年少さんはどのような気持ちで食べ始めるのでしょうか？給食に慣れている年中・年長さんは好き嫌いをしないで少しずつ食べられるようになりましたか？今年度もスタッフ一同、精一杯の努力をいたします。よろしくお願いいたします。



FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ！
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

特別メニューの日

12
金

カルシウム・食物繊維強化の野菜コロッケ

本日の野菜コロッケは、厚生労働省の推奨値より、カルシウムを60mg、食物繊維を1.5g、付加しております。

カルシウム
について

カルシウムは、人体に最も多く存在しているミネラルで、そのうち99%がリンなどと共に骨格を形成しています。残り1%は体内のあらゆる所に一定の濃度で存在し、細胞の内外に起きる濃度差によって情報を伝達するという重要な役割を担っています。不足すると骨から溶け出すので、骨粗鬆症の原因となります。

特別メニューの日

24
水

食物繊維・鉄分強化のとんかつ

本日のとんかつは、厚生労働省の推奨値より、かぼちゃ由来の食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。

鉄分
について

鉄は、たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンになったり、筋肉中のミオグロビンになったりする成分です。どちらも酸素の運搬に関わっており、機能鉄ともいわれます。体内には、このほかに貯蔵鉄も存在し、機能鉄が不足すると利用されます。

5

とりにくのからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.3 g

8

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g

9

メンチカツ
あんにとろろ
さげごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.2 g

10

オムレツ
フルーツ
クリームコロッケサンド

*エネルギー 398 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 14.4 g
*塩分 1.5 g

11

デミハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 14.4 g
*塩分 1.5 g

12

やさいコロッケ
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.5 g

15

エビフライ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 7.3 g
*塩分 1.2 g

16

ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 14.6 g
*塩分 1.2 g

17

ぎゅうどんぶうに
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 12.6 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.3 g

18

タンドリーチキン
フルーツ
グリーンピースごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.5 g

19

イカフライ
フルーツ
ハムサンド

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 15.8 g
*脂質 14.8 g
*塩分 1.6 g

22

とりてんカツ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.4 g

23

ケチャップハンバーグ
フルーツ
ウインナーロール

*エネルギー 395 kcal
*タンパク質 13.6 g
*脂質 15.0 g
*塩分 1.6 g

24

とんかつ
ミニゼリー
ごましおごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.5 g

25

ぼうぎょうざ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.6 g

26

ポークカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.6 g