令和３年　2月分　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
1日 鶏肉と大根の煮物 キャベツと カニカマの酢の物 白菜と ふのりのみそ汁 りんご	2日　節分誕生会 大豆じゃこご飯 タラフライ マセドアンサラダ めかぶスープ ケーキ いちご	3日 カレーライス 福神漬 ツナコーンサラダ もずくスープ りんご	4日 塩焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ バナナ	5日 五目野菜肉団子 もやしときゅうりの 中華和え 豆腐とねぎのみそ汁 ゼリー	6日 鯖と大豆の煮物 ほうれん草の ごま和え 鶏肉と 冬野菜のみそ汁 りんご
8日 豚肉と 野菜の生姜焼き ひじきサラダ 大根と 油揚げのみそ汁 バナナ	9日 チキンカツ 春雨サラダ 玉ねぎと わかめのみそ汁 ヨーグルト	10日 マーボー丼 キャベツと ハムのサラダ ワンタンスープ りんご	11日　建国記念日 	12日 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豚汁 バナナ	13日 すきやき風煮 きゅうりと しらすの酢の物 なめこと 大根のみそ汁 ゼリー
15日 鶏肉と大根の煮物 水菜と カニカマのサラダ 白菜と ふのりのみそ汁 りんご	16日 春巻き 4色ナムル えのき茸と キャベツのみそ汁 ゼリー	17日 豚丼 ちくわと ツナのマヨ和え 冬野菜のスープ りんご	18日 鶏南蛮うどん かぼちゃの甘煮 白菜のお浸し バナナ	19日 鯖と玉ねぎのみそ煮 もやしサラダ 具沢山だし活スープ りんご	20日 ポークケチャップ 小松菜のサラダ かぶと しめじのみそ汁 バナナ
22日 すきやき風煮 きゅうりと しらすの酢の物 なめこと 大根のみそ汁 ヨーグルト	23日　天皇誕生日 	24日　パンの日 バターロールパン クリーミーコロッケ キャベツと りんごのサラダ ミネストローネ りんご	25日 肉みそスパゲティ シーザーサラダ ニラ玉スープ バナナ	26日 タンドリーチキン レタスサラダ 春雨スープ りんご	27日 おろしハンバーグ マカロニサラダ 油揚げと ねぎのみそ汁 ゼリー

毎日提供

昼…主食
牛乳

給食だより

寒い季節の　汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺を加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。