令和3年　6月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 昼…主食 牛乳	1日 トマ玉丼 大根サラダ 具沢山だし活スープ ゼリー	2日 炒り鶏 きゅうりと しらすの酢の物 なめこと 豆腐のみそ汁 オレンジ	3日 和風チャプチェ にじ色サラダ 大根と しめじのみそ汁 バナナ	4日 鯵の南部焼き 切干大根の炒め煮 玉ねぎと わかめのみそ汁 ゼリー	5日 肉みそスパゲティ ブロッコリーと 卵のサラダ レタスと ベーコンのスープ バナナ
7日 チキンカレーライス 福神漬 ツナコーンサラダ かき玉わかめスープ バナナ	8日 鶏もも肉の塩焼き キャベツと ハムのサラダ 野菜スープ ミルクプリン	9日 生揚げと ピーマンの甘酢炒め 春雨サラダ えのきと 長ねぎのみそ汁 オレンジ	10日 ちゃんぽんうどん きゅうりと ちくわのマヨ和え ゼリー	11日　誕生会 エビフライ マセドアンサラダ コーンチャウダー ケーキ	12日 鮭の甘塩焼き 油揚げの五目煮 豚肉と もやしのみそ汁 バナナ
14日 なすと 豚肉のみそ炒め 切干大根のサラダ ふのりと 豆腐のみそ汁 バナナ	15日 もずく丼 いんげんの ツナマヨサラダ なすと大葉のみそ汁 オレンジ	16日　パンの日 胚芽パン 鶏肉の マーマレード焼き チョレギサラダ トマトと卵のスープ ゼリー	17日 塩焼きそば シーザーサラダ ニラ玉スープ バナナ	18日 さんまの竜田揚げ 和風サラダ せんべい汁 ゼリー	19日　親子遠足
21日 鶏もも肉の塩焼き そうめんチャンプルー レタスと ベーコンのスープ バナナ	22日 和風ガパオライス 海藻サラダ もずくスープ カラメルプリン	23日 肉豆腐 マカロニサラダ 大根と しめじのみそ汁 ゼリー	24日 冷しきつねうどん かぼちゃの甘煮 水菜とツナのサラダ バナナ	25日 鯵の南部焼き キャベツの ごまマヨネーズ和え 豚汁 オレンジ	26日 ささみ天ぷらの オーロラソースがけ ひじきのレモンサラダ えのきと 長ねぎのみそ汁 ゼリー
28日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え 玉ねぎと わかめのみそ汁 バナナ	29日 カラフル納豆丼 いんげんの ツナマヨサラダ なすと大葉のみそ汁 オレンジ	30日 和風チャプチェ キャベツと カニカマの酢の物 なめこと 豆腐のみそ汁 ゼリー			

子どもの「肥満・痩せすぎ」

幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまいます。逆に、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。しかし子どもによって、食欲やその適量には個人差があるもの。基準より体が小さい、大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり、食べることを強制したりするのは避けま

体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99％が骨や歯を作っています。残りの1％は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨か