令和3年　11月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
1日 バラ大根 きゅうりと 菊の酢の物 キャベツと しめじのみそ汁 オレンジ	2日 鶏肉と 白菜のあんかけ丼 すき昆布のソテー じゃが芋と いんげんのみそ汁 りんご	3日　文化の日 	4日 和風スパゲティ レタスサラダ 豆腐と もずくのスープ バナナ	5日 鯖の塩焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 柿	6日 チキンカツ 小松菜のサラダ 白菜と ふのりのみそ汁 りんご
8日 鶏と厚揚げの みそケチャ炒め マカロニサラダ 大根と わかめのみそ汁 オレンジ	9日 こうじ納豆丼 揚げ野菜のマリネ もやしと ニラのみそ汁 りんご	10日 プルコギ 春雨の酢の物 かぶと 油揚げのみそ汁 ゼリー	11日 親子うどん かぼちゃサラダ バナナ	12日 誕生会 さつま芋ご飯 鶏の甘糀みそ焼き ブロッコリーと 卵のサラダ 石狩汁 ケーキ	13日 カジキの バーベキューソース 4色ナムル 玉ねぎと 板麩のみそ汁 りんご
15日 鶏ささみの 梅マヨ焼き チンゲン菜の中華煮 じゃが芋と わかめのみそ汁 りんご	16日 キーマカレー 海藻サラダ 卵と キャベツのスープ みかん	17日 筑前煮 白菜の和風サラダ 豆腐と なめこのみそ汁 煮りんご	18日 ちゃんぽんめん しゅうまい じゃが芋おかか和え バナナ	19日 鮭のポテチーズ焼き もやしと 水菜の塩昆布和え 豚汁 オレンジ	20日 豚肉の卵とじ きゅうりとわかめの 酢みそ和え 白菜と 白玉麩のすまし汁 りんご
22日 米粉グラタン 納豆サラダ 高野豆腐と ふのりのみそ汁 オレンジ	23日　勤労感謝の日 	24日 バラ大根 きゅうりと 菊の酢の物 キャベツと しめじのみそ汁 りんご	25日 わかめうどん さつま芋のレモン煮 かぶの塩こうじ漬 バナナ	26日 ほっけの唐揚げ 切干大根の煮物 キャベツの ゴマみそ汁 ゼリー	27日 鶏と厚揚げの みそケチャ炒め マカロニサラダ 大根と わかめのみそ汁 りんご
29日　パンの日 ごまパン かぼちゃコロッケ ささみと 青菜のゴマ和え 白菜と コーンのスープ オレンジ	30日 豚みそ丼 キャベツの 磯しらす和え 具沢山だし活スープ りんご			毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶	

「米」をしっかり食べましょう

お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。ご先祖様の知恵と努力 で、私たちは、お米を安定して食べることができています。

お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。バランスの良い食生活のために、お米の良さをみつめ直しましょう。

【「ごはん」から摂取できる栄養量はどれぐらい？　（必要量を100%とした時の値）】

※ごはん120g×3回食べた場合

資料「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）

炭水化物 脳や体のエネルギー源	70%	カルシウム 骨や歯を丈夫にする	2%
たんぱく質 血や肉、脂肪など体の基本を作る	17%	マグネシウム 骨の重要な構成部分	25%
脂質 体のエネルギー源	3%	鉄 酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血に	7%
ビタミンB1 体の調子を整える	10%	亜鉛 細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける	54%
ビタミンB2 体の調子を整える	5%	食物繊維 便秘を防ぐ	68%

★お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。