令和4年　9月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
			1日 さっぱりラーメン 油揚げの五目煮 バナナ	2日 クッキング教室 カレーライス レタスサラダ かき卵スープ フルーチェ	3日 ラタトゥイユ マカロニサラダ もずくスープ バナナ
5日 厚揚げの南蛮漬け バンバンジー なすと 大葉のみそ汁 オレンジ	6日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 せんべい汁 梨	7日 なすと 豚肉のみそ炒め 春雨の酢の物 豆腐と 白菜のすまし汁 ヨーグルト	8日 ぽんぽこうどん かぼちゃサラダ バナナ	9日 鶏みそそぼろ丼 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	10日 揚げぎょうさ 水菜と カニカマのサラダ じゃが芋と いんげんのみそ汁 梨
12日 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ バナナ	13日 ラタトゥイユ マカロニサラダ もずくスープ ゼリー	14日 いかの カレーフリッター 納豆サラダ もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	15日 トマ玉丼 水菜と ツナのごま酢和え 具沢山だし活スープ 梨	16日 運動会 	17日 肉豆腐 きゅうりと しらすの酢の物 玉ねぎと 油揚げのみそ汁 バナナ
19日 敬老の日 	20日 三色納豆丼 春雨サラダ かぶと しめじのみそ汁 オレンジ	21日 カレーうどん くずし豆腐のサラダ バナナ	22日 誕生会 五目ごはん 鶏のさっぱり煮 マセドアンサラダ チンゲン菜と えのきのスープ ケーキ	23日 秋分の日 	24日 鮭の甘塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と キャベツのみそ汁 バナナ
26日 パンの日 ミートローフ コールスローサラダ 卵とトマトのスープ オレンジ	27日 手作り弁当 	28日 厚揚げの南蛮漬け バンバンジー なすと 大葉のみそ汁 オレンジ	29日 じゃじゃ麺 海藻サラダ じゃが芋と 卵のスープ バナナ	30日 いかの カレーフリッター 納豆サラダ もやしと ニラのみそ汁 ゼリー	毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食

給食だより

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの３人に１人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスがとれた食事、適度な運動が大切です。

★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

ごはんにプラス
ごはんに玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんにプラスすると効果抜群です。

いつもの食事に
ひと工夫！

もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス
具だくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であまり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。