令和4年　10月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
				毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食	1日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え 大根と しめじのみそ汁 オレンジ
3日 豚肉の コーンフレーク焼き 大根サラダ キャベツと 油揚げのみそ汁 りんご	4日 親子丼 五目きんぴら 大根と なめこのみそ汁 オレンジ	5日 豚肉と かぼちゃのみそ炒め 青菜と しらすの磯和え 豆腐と わかめのすまし汁 ゼリー	6日 鶏塩うどん さつま芋と すり人参のサラダ バナナ	7日 さんまのオレンジ煮 ほうれん草と きのこのソテー 玉ねぎと 板麩のみそ汁 りんご	8日 ささみの天ぷら オーロラソースがけ 海藻サラダ もやしと ニラのみそ汁 バナナ
10日　スポーツの日 	11日 カレーライス キャベツと ハムのサラダ めかぶスープ ヨーグルト	12日 バラ大根 きゅうりと 菊の酢の物 高野豆腐と 白菜のみそ汁 りんご	13日 和風スパゲティ 水菜と カニカマのサラダ 具沢山だし活スープ バナナ	14日 ほっけの塩焼き キャベツと 切干大根の甘辛炒め 豚汁 オレンジ	15日　手作り弁当・メモリアル旅行
17日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え 大根と しめじのみそ汁 バナナ	18日　誕生会 さつま芋ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 豆腐と きのこのスープ ケーキ	19日 筑前煮 小松菜と ツナの和え物 大根と なめこのみそ汁 りんご	20日 味噌ラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	21日　パンの日 鮭のクリームコーン煮 レタスサラダ かき卵スープ オレンジ	22日 豚肉の コーンフレーク焼き 大根サラダ キャベツと 油揚げのみそ汁 りんご
24日 バラ大根 きゅうりと 菊の酢の物 高野豆腐と 白菜のみそ汁 バナナ	25日 ネバネバ丼 キャベツと 切干大根の甘辛炒め けんちん汁 ゼリー	26日 ささみの天ぷら オーロラソースがけ 海藻サラダ もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	27日 きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 かぶの塩こうじ漬け バナナ	28日 カレイの 甘酢あんかけ ひじきの五目煮 キャベツと しめじのみそ汁 りんご	29日　パンの日 スペインオムレツ 根菜のラタトゥイユ わかめスープ バナナ
31日 豚肉と かぼちゃのみそ炒め 青菜と しらすの磯和え 豆腐と わかめのすまし汁 オレンジ					

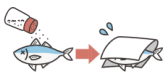
「魚を食べる回数を増やしましょう」

「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる



ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。
・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

【調理】・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。

▼魚に置き換えて食べる

	料理名	肉材料		魚材料
主食	チャーハン	豚肉	⇒	さば缶又はツナ缶
	三色丼	ひき肉	⇒	しらす干し
主菜	照り焼き	鶏肉	⇒	めかじき
	シチュー	豚肉	⇒	鮭又はたら
副菜	サラダ	ハム	⇒	ツナ缶
	ふりかけ	卵ふりかけ	⇒	しらす干しふりかけ