令和5年　1月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
2日　年始やすみ	3日　年始やすみ	4日	5日	6日	7日
	毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶	カジキの甘辛揚げ 煮なます 花麩と 豆腐のすまし汁 りんご	カレーライス ごぼうサラダ もずくと 野菜のスープ オレンジ	七草あんかけうどん さつま芋のレモン煮 かぶの塩こうじ漬け バナナ	すき焼き風煮 春雨の酢の物 じゃが芋と わかめのみそ汁 りんご
9日　成人の日	10日	11日	12日	13日　誕生会	14日
	豚丼 のり風味サラダ 具沢山だし活スープ みかん	鶏肉と大根の煮物 水菜とカニカマの ゴマ酢和え 高野豆腐と 人参のみそ汁 りんご	ソース焼きそば 海藻サラダ ニラ玉スープ バナナ	根菜の炊き込みご飯 手羽中の唐揚げ コールスローサラダ チンゲン菜と えのき茸のスープ ケーキ	タラの煮付け ガドガドサラダ 鶏汁 オレンジ
16日	17日	18日	19日	20日	21日
のり塩チキン ポテトサラダ 豆腐と 玉ねぎのみそ汁 バナナ	ひき肉と 白菜のあんかけ丼 ツナコーンサラダ もやしと ニラのみそ汁 りんご	すき焼き風煮 春雨の酢の物 じゃが芋と わかめのみそ汁 オレンジ	カレーうどん シーザーサラダ バナナ	さばの塩焼き キャベツと ハムのサラダ 豚汁 ゼリー	豚肉と キャベツのみそ炒め もやしと きゅうりの中華和え なめこと 豆腐のみそ汁 りんご
23日	24日	25日	26日	27日　パンの日	28日
鶏肉と大根の煮物 水菜とカニカマの ゴマ酢和え 高野豆腐と 人参のみそ汁 オレンジ	ネバネバ丼 ひじきと コーンの煮物 炒め野菜のみそ汁 りんご	鮭のサクサクソテー ガドガドサラダ せんべい汁 ヨーグルト	ミートソース スパゲティ レタスサラダ かき卵わかめスープ バナナ	チリコンカン 小松菜のサラダ ミネストローネ オレンジ	しゅうまい 4色ナムル かぶと 油揚げのみそ汁 りんご
30日	31日				
豚肉と キャベツのみそ炒め もやしと きゅうりの中華和え なめこと 豆腐のみそ汁 りんご	マーボー丼 きゅうりと ちくわのマヨ和え もやしと ニラのみそ汁 ゼリー				

身につけたい！「副菜力」

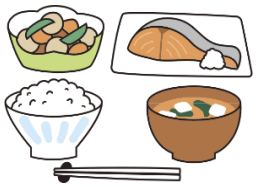
毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができても「副菜」まで手が回らない・・・。気がつけば、いつも同じサラダばかり・・・。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理



主食はごはん

汁は具が多ければ副菜

★副菜づくりのポイント

・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、新しい食べものに対しての抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。

・栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める

色の濃い野菜を油で炒めると栄養素の吸収率アップ

ゆでるより蒸す

水を使わないため栄養素の流出が少ない

煮汁ごと食べる「汁・煮物」

水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを汁ごと食べて、逃さず摂取