令和元年　5月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶		1日　即位の日	2日　国民の休日	3日　建国記念日	4日　みどりの日
6日 振替休日 	7日 ひき肉の カレーライス 福神漬け 和風サラダ もずくスープ りんご	8日 プルコギ 春雨の酢の物 なめこと豆腐の みそ汁 ヨーグルト	9日 冷やしわかめうどん かぼちゃの天ぷら 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え オレンジ	10日 ほっけの塩焼き ちくわの炒り煮 とり汁 バナナ	11日 ぎょうざ もやしのサラダ ふのりと豆腐の みそ汁 りんご
13日 ポークケチャップ 和風ツナキャベツ サラダ 油揚げと長ネギの みそ汁 オレンジ	14日　お誕生会 コーンとベーコンの 炊き込みごはん 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ 春雨スープ ケーキ✿フルーツ	15日 擬製豆腐 小松菜の納豆和え 大根とにんじんの みそ汁 バナナ	16日 ミートソース 大根サラダ 野菜スープ ゼリー	17日　手作り弁当 	18日 鮭のサクサクソテー ひじきサラダ 豚汁 りんご
20日 コロッケ ツナコーンサラダ わかめスープ オレンジ	21日 もずく丼 ささみときゅうりの 中華和え むらくも汁 バナナ	22日 プルコギ 春雨の酢の物 板麩としめじの みそ汁 りんご	23日 じゃーじゃーうどん ポテトサラダ 中華スープ ヨーグルト	24日 さばの塩焼き 切り干し大根の 煮物 せんべい汁 バナナ	25日 ごまパン プチハンバーグ りんごのサラダ オニオンスープ オレンジ
27日 ポークケチャップ 和風ツナキャベツ サラダ 小松菜と豆腐の みそ汁 りんご	28日 カラフル納豆丼 キャベツと ハムのサラダ わかめとじゃが芋の みそ汁 ゼリー	29日 擬製豆腐 水菜とカニカマの ゴマ酢和え にらと玉ねぎの みそ汁 バナナ	30日 やきそば 大根サラダ めかぶスープ オレンジ	31日 さんまの梅煮 ひじきの煮物 具沢山の だし活スープ りんご	

【 給食だより 】　1日のスタートは朝ごはんから(^o^)

☀ 朝ごはんを毎日食べるポイント☀

①すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることがでる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。

②毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。

③誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。

④無理をせずに朝食を用意する

忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは、「ご飯などの主食とおかず（野菜など）」を基本にして、“何かを用意する”ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。