令和元年　9月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
2日 ハンバーグ ツナコーンサラダ ふのりと豆腐の みそ汁 バナナ	3日 鶏みそそぼろ丼 ひじきのレモン サラダ キャベツと卵の スープ オレンジ	4日 さんまの生姜煮 キャベツとハムの サラダ もやしとニラの みそ汁 ヨーグルト	5日 冷やしわかめうどん かぼちゃとちくわ の天ぷら なし	6日 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め 大根サラダ ワカメと油揚げの みそ汁 キウイ	7日 ぎょうざ のり風味サラダ じゃが芋と玉ねぎの みそ汁 バナナ
9日 鶏のから揚げ レタスサラダ きゃべつとしめじの みそ汁 オレンジ	10日 ネバネバ丼 ちくわとツナの 中華和え 具沢山のだし活 スープ なし	11日 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 えのき茸と豆腐の みそ汁 キウイ	12日 ナポリタン ブロッコリーの チキンサラダ ニラ玉スープ ゼリー	13日 じゃが芋と厚揚げ の煮物 きゅうりとかにかま の酢の物 なめこと大根のみそ汁 バナナ	14日　運動会
16日 敬老の日 	17日 さつま芋のカレー 福神漬 和風サラダ 春雨スープ オレンジ	18日　パンの日 バターロールパン チキンのカラフル ケチャップソテー 卵とマカロニのサラダ 野菜スープ キウイ	19日 	20日 豆腐と野菜の あんかけうどん ささみときゅうり のサラダ なし	21日 肉かぼちゃ 春雨のサラダ もずくのみそ汁 ヨーグルト
23日　秋分の日 	24日 豚丼 小松菜の納豆和え 五目みそ汁 バナナ	25日 じゃが芋と厚揚げ の煮物 きゅうりとかにかま の酢の物 なめこと大根のみそ汁 オレンジ	26日　誕生会 ごぼうとウィンナー のピラフ かぼちゃコロッケ 小松菜のサラダ トマトと野菜のスープ ケーキ ✿ フルーツ	27日 焼きそば シーザーサラダ めかぶスープ ゼリー	28日 さんまの梅煮 4色ナムル 豚汁 なし
30日 ヒレカツ 大根サラダ ワカメと油揚げの みそ汁 キウイ	毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶				

【 給食だより 】　「減塩」で健康生活

食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究であきらかになっています。しかし、現実的には減塩はとても難しいこと。特に小さな子どもの場合は、“偏食や遊び食べ”などの問題があり、料理や食品に含まれる食塩の量まで気にしたくない！というのが本音です。

減塩は小さなことの積み重ねが大切！家族の健康のために、減塩を心がけましょう。

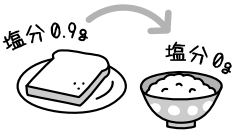
★望ましい食塩摂取量とは

２０２０年に改訂予定の「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～６歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3ｇ。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。

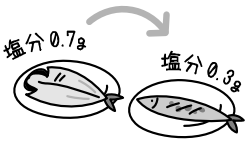
1~2歳児　3.0ｇ未満/日　　3~5歳児　3.5ｇ未満/日

（平成２９年国民健康・栄養調査）

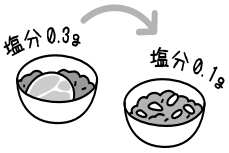
★食品を上手に置き換えましょう



パンをご飯に



干し魚を生魚に



ハムを鶏ささみに

★カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムには、塩分（ナトリウム）を体外に排泄することを促す働きがあります。カリウムは調理のプロセスで流出しやすいので、煮汁も一緒に食べることができる料理での摂取がおすすめです。カリウムは多くの種類の食品に含まれるので、いろいろな食品を食べることで、カリウムを無理なく摂取することができます。