令和元年　１０月の給食献立表

桂 堂 学 園

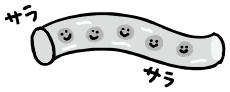
月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	1日　落成式 	2日 肉豆腐 ピーマンのツナ和え かぶと油揚げの みそ汁 なし	3日 ミートソース 海藻サラダ チンゲン菜と卵の スープ ヨーグルト	4日 黒酢五菜肉団子 スパサラダ もやしとニラの みそ汁 バナナ	5日 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ 白菜とふのりの みそ汁 りんご
7日 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め 春雨の中華和え なめこと大根の みそ汁 オレンジ	8日 きのこのカレーライス 福神漬 キャベツとしらす の酢の物 わかめと豆腐のスープ なし	9日 和風チャプチェ 水菜とツナのサラダ じゃが芋と玉ねぎの みそ汁 バナナ	10日 ジャージャーうどん ブロッコリーと卵の サラダ もずくと野菜の スープ ゼリー	11日 鮭の甘塩焼き 切り干し大根と 高野豆腐の煮物 せんべい汁 りんご	12日 シューマイ 三色ナムル さつま芋と大根の みそ汁 バナナ
14日 体育の日 	15日 マーボー丼 大根とベーコンの 炒め煮 わかめと玉ねぎの みそ汁 なし	16日 肉豆腐 小松菜とツナの 和え物 かぶと油揚げの みそ汁 オレンジ	17日 やきそば 大根サラダ ニラ玉スープ りんご	18日　手作り弁当 	19日 さんまの磯辺揚げ ひじきの五目煮 豚汁 ヨーグルト
21日 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め 春雨の中華和え なめこと大根の みそ汁 バナナ	22日即位礼正殿の儀 	23日 もずく丼 ごぼうとささみの サラダ キャベツのゴマ みそ汁 なし	24日 豆腐と野菜の あんかけ麺 かぼちゃの煮物 春雨スープ ゼリー	25日　誕生会 五目混ぜご飯 クリスピーチキン 和風ツナキャベツ サラダ めかぶスープ ケーキ ✿ フルーツ	26日 鯖と玉ねぎの みそ煮 もやしのサラダ けんちん汁 りんご
28日 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ 白菜とふのりの みそ汁 オレンジ	29日 カラフル納豆丼 炒り豆腐 具沢山のだし活 スープ りんご	30日 和風チャプチェ 水菜とツナのサラダ じゃが芋と玉ねぎの みそ汁 バナナ	31日　パンの日 胚芽パン チリコンカン レタスサラダ きのこと豆腐の スープ ヨーグルト		

【 給食だより 】　「魚」を食べて健康生活

★肉と魚の含まれる栄養素・成分の違い

肉と魚は、私たちの体の中で合成できない必須アミノ酸(タンパク質)の供給源です。どちらも優秀な食品ですが、含まれる栄養素には違いがあります。特に注目されているのが、脂(あぶら)です。肉の脂は、とり過ぎると循環器系の病気の原因になりますが、反対に、**魚の脂は、血液や血管の状態を正常に保つ効果**があります。また、最近は肉には無く、魚に多く含まれる**ビタミンD**も注目されています。

＜魚の脂＞
- 血液サラサラ効果
- 脳を活性化する

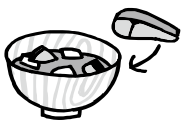


＜魚に多く含まれるビタミンD＞
- カルシウムの吸収促進
- 骨・歯を丈夫にする

★いろいろな調理法に挑戦しましょう

【汁・シチューの具】

肉の代わりにこんがり焼いたサケを加えて
サーモンシチュー

←　魚のうま味で汁のおいしさがアップ！　→

「じゃが芋のみそ汁」にサケを加えて
石狩鍋風汁