令和元年　11月の給食献立表

桂 堂 学 園

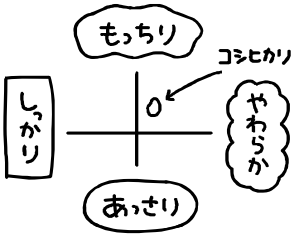
月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶				1日 韓国風炒め物 春雨サラダ かぶと油揚げの みそ汁 みかん	2日　七五三詣り さんまの煮つけ もやしのサラダ 大根としめじの みそ汁 バナナ
4日　振替休日 	5日 根菜カレー 福神漬 和風サラダ もずくスープ りんご	6日 おろしハンバーグ ツナコーンサラダ もやしとにらの みそ汁 ゼリー	7日 和風きのこパスタ ブロッコリーと卵の サラダ ワカメスープ バナナ	8日 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 みかん	9日 揚げぎょうざ のり風味サラダ 菊と大根のみそ汁 りんご
11日 バラ大根 イカとわかめの 酢みそ和え えのきとキャベツ のみそ汁 バナナ	12日 かれいのみそ煮 4色ナムル 白菜とふのりの みそ汁 みかん	13日 ビビンバ丼 ちくわとツナの 和え物 油あげと玉ねぎの みそ汁 りんご	14日 焼きうどん さつま芋の甘煮 チンゲン菜と豆腐 のスープ バナナ	15日　お誕生会 春菊と豚肉のご飯 とり天 キャベツとハムのサラダ わかめと人参のみそ汁 ケーキ フルーツ 	16日 れんこんハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵の スープ ヨーグルト
18日 筑前煮 白菜のサラダ なめこと豆腐の みそ汁 みかん	19日 ネバネバ丼 キャベツとさつま揚げ の炒め煮 五目みそ汁 りんご	20日 ポークケチャップ 小松菜のサラダ 菊と大根のみそ汁 バナナ	21日 あんかけ焼きそば 大根サラダ めかぶスープ ゼリー	22日 タラのチーズフライ ポテトサラダ 具沢山のだし活 スープ みかん	23日勤労感謝の日
25日 親子丼 小松菜とツナの 和え物 じゃが芋と人参の みそ汁 りんご	26日 かに風味シュウマイ 和風ツナキャベツ サラダ もやしとニラの 味噌汁 ヨーグルト	27日 れんこんハンバーグ スパサラダ キャベツと卵の スープ バナナ	28日　パンの日 ゴマパン 鶏の照り焼き ミモザサラダ つくね入り春雨 スープ みかん	29日 鯖の塩焼き 切り干し大根と 高野豆腐の煮物 せんべい汁 りんご	30日 バラ大根 きゅうりと菊の 酢の物 えのきとキャベツ のみそ汁 バナナ

【 給食だより 】　お米を健康的においしく食べる

日本人が毎日食べる、主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方など、ちょっとこだわると、ごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活の満足度アップにつなげましょう。

★　好みのお米を探す

価格が高いお米だからおいしい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くておいしいお米がたくさん出回っています。お米は品種によって噛み応え、味が違います。
咀嚼力が低い子どもには、甘みを感じやすい「少しもっちり」、「やわらか」なお米が好まれます。
日本では、コシヒカリが栽培面積№.1ですが、コシヒカリを親とした「あきたこまち」、「ひとめぼれ」、「ヒノヒカリ」も人気があります。



★ お米の良さを再確認

価格が安い

まとめて購入するお米ですが一食分は低価格です。

減塩・減糖につながる

材料は米と水だけ。とり過ぎが問題となる塩・砂糖・油を使用しません。

咀嚼力が身につく

粒食品の米は、粉製品のパンや麺に比べて噛む力が必要です。

★ 朝ごはんに最適な「ごはん」

朝ごはんは、人間の「体内時計」を動かすスイッチです。
ごはんはパンに比べて、水分が多く、子どもにとっても食べやすく、栄養的にも炭水化物が豊富で効率よくエネルギーを補給することができます。