# 令和 2年　3月の給食献立表

桂 堂 学 園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2日<br>バラ大根<br>ほうれん草の<br>ゴマ和え<br>厚揚げとキャベツの<br>みそ汁<br>りんご | 3日ひなまつり誕生会<br>花ちらし寿司<br>照り焼きチキン<br>キャベツとハムのサラダ<br>すまし汁<br>さくら餅<br>いちご | 4日<br>五目野菜肉団子<br>春雨のサラダ<br>もやしとにらの<br>みそ汁<br>バナナ | 5日<br>ミートソース<br>ミモザサラダ<br>めかぶスープ<br>ヨーグルト | 6日<br>さばの竜田揚げ<br>白菜とささみの<br>ゴマみそ和え<br>けんちん汁<br>みかん | 7日 手作り弁当 |
| 9日<br>回鍋肉<br>ひじきのサラダ<br>かぶとしめじの<br>みそ汁<br>りんご | 10日<br>カレーライス<br>福神漬<br>大根サラダ<br>もずくスープ<br>みかん | 11日<br>シューマイ<br>のり風味サラダ<br>大根と油揚げの<br>みそ汁<br>バナナ | 12日 お別れ会<br>ピザ<br>エビフライ<br>フライドポテト<br>ツナコーンサラダ<br>わかめスープ<br>ケーキ<br>いちご ✿ バナナ | 13日<br>じゃじゃ麺<br>ブロッコリーと卵の<br>サラダ<br>春雨と野菜のスープ<br>ゼリー | 14日<br>ほっけの塩焼き<br>もやしのサラダ<br>豚汁<br>りんご |
| 16日<br>ポークケチャップ<br>ポテトサラダ<br>白菜とふのりの<br>みそ汁<br>みかん | 17日<br>親子丼<br>ちくわとツナの<br>マヨ和え<br>じゃが芋と玉ねぎ<br>のみそ汁<br>バナナ | 18日<br>豚肉とレンコンの<br>ゴマみそ炒め<br>和風サラダ<br>大根と人参のみそ汁<br>りんご | 19日<br>ソース焼きそば<br>海藻サラダ<br>ニラ玉スープ<br>みかん | 20日 春分の日 | 21日<br>チキン南蛮<br>レタスサラダ<br>なめこと豆腐の<br>みそ汁<br>ヨーグルト |
| 23日 パンの日<br>バターロールパン<br>プチハンバーグ<br>スパサラダ<br>キャベツと卵のスープ<br>りんご | 24日<br>ネバネバ丼<br>切り干し大根と<br>高野豆腐の煮物<br>ワンタンスープ<br>ゼリー | 25日<br>タンドリーチキン<br>水菜とツナのサラダ<br>わかめと玉ねぎ<br>のみそ汁<br>バナナ | 26日<br>カレーソースうどん<br>シーザーサラダ<br>野菜スープ<br>みかん | 27日<br>鮭の甘塩焼き<br>引き昆布の煮物<br>とり汁<br>りんご | 28日 卒園式 |
| 30日<br>和風チャプチェ<br>小松菜のサラダ<br>キャベツのゴマみそ汁<br>バナナ | 31日 終了式<br>豚丼<br>たまな～チャンプル<br>具沢山のだし活<br>スープ<br>ヨーグルト | 毎日提供<br>午前…牛乳<br>昼…主食<br>麦茶 | | | |

## 【給食だより】　「乾物」の良いところ

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。

乾物の良さは、利便性が高く、栄養的に優れた食品が多く、上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながる点です。毎日の食事に乾物を取り入れて、日本ならではの「食べ方」を子どもたちに伝授しましょう。

### ★手軽に栄養補給ができる

切り干し大根のように、生の状態より干すことで、栄養が増す食品があります。また、常備している乾物を、いつもの料理にちょい足しすることで、子どもにとって不足しがちな栄養を補うことができます。

**<生と乾物の栄養比較>**

| | 重量 | 鉄 | カルシウム | 食物繊維 |
|---|---|---|---|---|
| だいこん | 100g | 0.2mg | 24mg | 1.4g |
| 切干だいこん(25g) | 水戻し後100g | 0.8mg | 125mg | 5.3g |

鉄分

**<ちょい足しで不足しがちな栄養補給>**

**○食物繊維補給**・・・腸内環境を改善し、便秘を予防。生活習慣病の予防にも関与しています

- 戻したわかめを汁物にプラス
- 糸かんてんをそのまま汁物にプラス
- 戻したわかめを細かく切ってごはんにプラス

**○カルシウム補給**・・・丈夫な骨や歯を作り、維持します

- 汁物に、ごま・干しえびをプラス
- 焼きそば・お好み焼きに干しえびをプラス
- トーストに塗るバターに、ごま・干しえびをプラス