

平成29年 5月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
1日	2日 子どもの日誕生会	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 子どもの日	6日
バラ大根 水菜とツナの ゴマ酢和え 玉ねぎと油揚げの みそ汁 オレンジ	和風ピラフ エビフライ 新キャベツとハムの サラダ[卵] 春雨とカニカマの スープ[か] 柏餅・いちご				魚肉ソーセージの フリッター[卵] 三色ナムル なめこ豆腐の みそ汁 ヨーグルト
8日	9日	10日	11日	12日	13日
肉豆腐 きゅうりとしらすの 酢の物 大根と人参の みそ汁 りんご	鮭の甘塩焼き[鮭] 切り干し大根の煮物 せんべい汁 バナナ	カレーライス 福神漬け ツナコーンサラダ もずくスープ キウイ	みそラーメン シーザーサラダ オレンジ	鶏マヨ唐揚げ[卵] 海藻サラダ アスパラと玉ねぎの みそ汁 ゼリー	スタミナなっとう丼 ツナとひじきの 炒り豆腐 じゃが芋と インゲンのみそ汁 りんご
15日	16日	17日	18日	19日	20日
バラ大根 水菜とツナの ゴマ酢和え 玉ねぎと油揚げの みそ汁 オレンジ	ビビンバ丼 コールスロー[卵] わかめスープ キウイ	さんまの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 豚汁 バナナ	ミートソース 大根とひじきの サラダ チンゲン菜と えのき茸のスープ オレンジ	鶏肉とジャガイモの パン粉焼き フロッキーと 卵のサラダ[卵] 春野菜のスープ ヨーグルト	ゴマだれ肉団子 マカロニサラダ[卵] なめこ豆腐の みそ汁 バナナ
22日 手作り弁当	23日	24日	25日	26日	27日
	鯖の塩焼き 春雨ともやしの ソテー けんちん汁 バナナ	三色納豆丼 ツナとひじきの 炒り豆腐 もやしとベーコンの みそ汁 オレンジ	わかめうどん さつまいものバター しょう油煮 キャベツときゅうりの ゆかり和え キウイ	鶏マヨ唐揚げ[卵] 海藻サラダ アスパラと玉ねぎの みそ汁 ゼリー	ウインナーと 野菜のソテー ナポリタン えのき茸とねぎの みそ汁 オレンジ
29日	30日	31日	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>※食物アレルギー表示について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・卵→[卵] <li style="width: 50%;">・ナッツ類→[ナ] <li style="width: 50%;">・鮭→[鮭] <li style="width: 50%;">・えび→[え] <li style="width: 50%;">・かに→[か] <li style="width: 50%;">・そば→[そ] <li style="width: 50%;">・ごま→[ご] </div>		
肉豆腐 きゅうりとしらすの 酢の物 大根と人参の みそ汁 キウイ	もずく丼 春雨の中華和え ニラ玉スープ[卵] バナナ	ちくわとカニカマの 磯辺揚げ[か] 引き昆布の煮物 具沢山のだし活 スープ オレンジ	<p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>		

【給食だよ！】～ごはんがおいしい「1汁2菜」～ 和食の基本は、汁と菜でごはんを食べることです。

子どもの健康的な食習慣を築く上で、ごはんを中心とした「1汁2菜」の食事はとても大切です。

■パンよりごはんが優れている点

①ごはんの材料は「米」と「水」だけ…パンには香料、酸化防止剤、着色料などが添加されています。

②ごはんはヘルシー…パンには砂糖や脂肪が添加されていることが多く、高カロリーです。

デニッシュパンなどは、保育園給食1食分と同じカロリーの商品もあります。

③体調に合わせて水分量を調節…お米から作るお粥は、離乳食で食べる程、消化吸収のよい料理です。風邪で食欲がない時、のどの痛みがある時は柔らかく炊くことで無理なく食べることができます。

④ごはんなら自然に噛む回数を底上げ…粉から作られるパンに比べ、粒のごはんを食べることで噛む習慣がつかます。

■1汁2菜の組み合わせルール

1、炭水化物(ごはん・めん)を重ねない

2、主材料を重ねない

3、同じ調理法を重ねない

4、大盛NG!

