

平成28年 11月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
	1日 マーボー丼 ちくわとツナの マヨ和え【卵】 キャベツの ゴマみそ汁 いんご	2日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 せんべい汁 柿	3日 文化の日 	4日 照り焼きチキン レタスサラダ えのきと長ねぎの みそ汁 みかん	5日 れんごんの つくね揚げ もやしとほうれん草 のなめ茸和え 大根と菊のみそ汁 ゼリー
	7日 肉豆腐 菊ときゅうりの酢の物 白菜とふのりのみそ汁 いんご	8日 さんまの竜田揚げ ひじきのとほろ煮 鶏肉と冬野菜の みそ汁 柿	9日 カレーライス 福神漬け ツナコーンサラダ わかめスープ パナナ	10日 けんちんうどん かぼちゃの甘煮 かぶの浅漬け オレンジ	11日 牛肉とじゃが芋の オイスターソース炒め キャベツとハムの サラダ【卵】 なめこと豆腐の みそ汁 キウイ
14日 おでん きゅうりと豆腐の 塩昆布和え もやしとにらの みそ汁 柿	15日 鶏みそとほろ丼 もやしサラダ 具沢山だし活スープ いんご	16日 サバのみそ煮 きんぴらごぼう せんべい汁 パナナ	17日 ナポリタン 大根サラダ【か】 野菜スープ みかん	18日 誕生会 鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん イカメンチカツ マカロニサラダ【卵】 オクラのスープ ケーキ・フルーツ	19日 ごまだれ肉団子 春雨ともやしの ソテー わかめのみそ汁 ゼリー
21日 鶏のから揚げ 水菜とツナの ゴマ酢和え えのきと長ねぎの みそ汁 オレンジ	22日 ネバネバ丼 切り干し大根の煮物 キャベツの ゴマみそ汁 いんご	23日 勤労感謝の日 	24日 しょう油ラーメン ツナとフロッキーの 和風サラダ【卵】 パナナ	25日 牛肉とじゃが芋の オイスターソース炒め キャベツとハムの サラダ【卵】 なめこと豆腐の みそ汁 キウイ	26日 れんごんの つくね揚げ もやしとほうれん草 のなめ茸和え 大根と菊のみそ汁 ヨーグルト
28日 肉豆腐 菊ときゅうりの酢の物 白菜とふのりのみそ汁 みかん	29日 ひき肉と白菜の あんかけ丼 もやしサラダ 切り干し大根と 玉ねぎのみそ汁 いんご	30日 鮭のフライ【鮭】 大根とベーコンの 炒め煮 豚汁 パナナ	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※食物アレルギー表示について</p> <p>・卵→【卵】 ・ナッツ類→【ナ】</p> <p>・鮭→【鮭】 ・えび→【え】</p> <p>・かに→【か】 ・そば→【そ】</p> <p>・ごま→【ご】</p> </div>		毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶

【給食だよ！】

お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を考えて作ったのに嫌がって食べてくれないのは、悲しいものです。そこで、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康の為に好きなものを増やして健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜が苦手な理由 → ◇苦み・酸味 ◇食感 ◇臭い ◇見た目

野菜を食べないと… *風邪を引きやすい *骨がもろくなる *便秘になりやすくなる *貧血になりやすくなる

克服するヒント

◆好きな物に入れる

◆食べなくても食卓に出す

◆褒める

◆新鮮な物を選ぶ

★切り方を変える



◆一緒に調理をする



◆食べ慣れた味付けにする

◆食べている姿を見せる

