

平成29年 8月分 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 トマトま丼 [明] きゅうりと豆腐の 塩昆布和え 大根と人参の みそ汁 スイカ	2日 さんまの竜田揚げ 冷しゃぶサラダ 里芋といんげんの みそ汁 スイカ	3日 冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 棒棒鶏 バナナ	4日 豚肉となすの ケチャップ炒め キャベツとハムの サラダ ニラ玉スープ [明] オレンジ	5日 みたままつり 夏のひき肉カレー 福神漬 牛乳 ゼリー
	7日 生揚げとピーマン の甘酢炒め スパサラダ [明] なすと大葉の みそ汁 バナナ	8日 ビビンバ丼 ちくわとツナの マヨ和え [明] もずくスープ オレンジ	9日 鮭の甘塩焼き ジャガイモと切干し 大根のカレー炒め キャベツのゴマ みそ汁 スイカ	10日 ミートソース 大根サラダ 夕顔とオクラスープ スイカ	11日 山の日 
14~16日 自主登園日 			17日 ささみチースカツ レタスサラダ なめこと豆腐の みそ汁 オレンジ	18日 誕生会 鮭ときゅうりの 混ぜご飯 鶏肉の味噌漬 焼き シーザーサラダ 夏のABCスープ スイカ ☆ ケーキ	19日 豚肉となすの ケチャップ炒め キャベツとハムの サラダ ニラ玉スープ [明] スイカ
21日 ネバネバ納豆丼 ちくわとツナの マヨ和え [明] もずくスープ バナナ	22日 きんぴら肉団子 春雨の酢の物 もやしとニラの みそ汁 ヨーグルト	23日 アジフライ 冷しゃぶサラダ 里芋といんげんの みそ汁 スイカ	24日 冷やし中華 [明] 夕顔の煮つけ 牛乳 スイカ	25日 生揚げとピーマン の甘酢炒め スパサラダ [明] なすと大葉の みそ汁 オレンジ	26日 蒸しぎょうざ 三色ナムル わかめと玉ねぎの みそ汁 ゼリー
28日 鶏のさっぱり唐揚げ みず菜とツナの サラダ 春雨スープ オレンジ	29日 もずく丼 きゅうりと豆腐の 塩昆布和え 大根と人参の みそ汁 バナナ	30日 鯖の塩焼き ジャガイモと切干し 大根のカレー炒め キャベツのゴマ みそ汁 スイカ	31日 ごまパン チキンナゲット フロッキーと 卵のサラダ [明] クリームシチュー スイカ	※食物アレルギー表示について  ・卵→[明]	

【給食だよ！】 ~適切な塩分でおいしく食べましょう~

調理に欠かせない「塩」は、古くからの保存料でもあり、身体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると高血圧などの生活習慣病の原因に。”薄味でおいしく食べる”ことは、子ども達が生涯にわたり健康に過ごす為にとっても大切です。 **※加工食品にはたくさんの食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう**



