

# 平成29年 10月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
2日	3日 手作り弁当 	4日 鯖の塩焼き 高野豆腐の 卵とし[卵] 豚汁 オレンジ	5日 ちゃんぽん フロッコリーとツナ の和風サラダ[卵] かき	6日 牛肉とじゃが芋の オイスターソース炒め 水菜とツナの ゴマ酢和え かき玉汁[卵] ゼリー	7日 フチハンバーグ レタスサラダ わかめと油揚げの みそ汁 バナナ
9日 体育の日 	10日 ヘルシー丼 春雨の酢の物 もずくスープ りんご	11日 さんまのかぼ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 かき	12日 親子うどん[卵] さつまいものバター煮 かぶときゅうりの 浅漬け オレンジ	13日 厚揚げの ミートソース煮 キャベツとハムの サラダ[卵] なめこと豆腐の みそ汁 ヨーグルト	14日 かぼちゃコロッケ 小松菜のサラダ 野菜スープ バナナ
16日	17日 カラフルなっとう丼 野菜豆 さつまいもと大根の みそ汁 オレンジ	18日 鮭の甘塩焼き 大根とベーコンの 炒め煮 せんべい汁 バナナ	19日 ジャージャー麺 大根サラダ チンゲン菜と えのき茸のスープ ゼリー	20日 誕生会 ごほうとウインナー のピラフ エビフライ ポテトサラダ[卵] トマトと卵のスープ [卵] かき ☆ ケーキ	21日 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め 和風サラダ もやしとニラの みそ汁 りんご
23日 肉豆腐 ほうれん草と えのき茸のゴマ和え 玉ねぎと油揚げの みそ汁 オレンジ	24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 バナナ	25日 鯖のみそ煮 ひじきの五目煮 具沢山のだし活 スープ かき	26日 けんちんうどん かぼちゃの甘煮 水菜とツナの ゴマ酢和え りんご	27日 厚揚げの ミートソース煮 キャベツとハムの サラダ[卵] なめこと豆腐の みそ汁 ヨーグルト	28日 パン いが蒸し フロッコリーとコーン のサラダ[卵] ポトフ風スープ 牛乳 オレンジ
30日 チキンカツ 小松菜のサラダ めかぶスープ バナナ	31日 マーボー丼 ちくわときゅうりの 和え物 キャベツのゴマ みそ汁 かき	<p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p> <p>※食物アレルギー表示について ・卵→[卵]</p> 			

## 【給食だよ！】～調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を～

和食の調理法は、炊く、煮る、蒸す、焼く、揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食事を、子ども達と一緒に楽しみましょう。

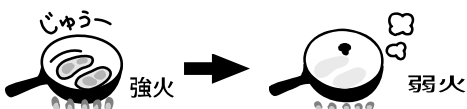
### ◆素材を活かす調理法

#### 1. 「茹で物」で素材の食べやすさアップ



#### 3. 「焼き物」「炒め物」で素材を味わう

最初は強火で、その後火を弱め蓋をして、蒸し焼きに






#### 2. 「煮物」で素材のおいしさを広げる

煮物は、火を止めてから少し時間をおくのがポイント



#### ◆旬のりんご！食べ方いろいろ

-  生でそのまま…シャキシャキした食感と甘酸っぱさ
-  サラダに入れる…酸味と甘みで野菜のおいしさアップ
-  焼く… 生とは違った食感と凝縮された甘み

