

平成29年 11月分 給食献立表

桂堂学園

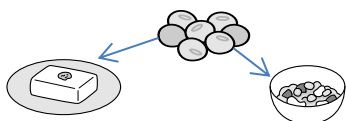
月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	※食物アレルギー表示について ・卵→[卵]	1日 和風チャフケ 三色ナムル なめこと豆腐のみそ汁 いんご	2日 ミートソース 水菜とツナのサラダ 春雨スープ ゼリー	3日 文化の日 	4日 甘酢あんの肉団子 スパサラダ[卵] もやしとニラのみそ汁 みかん
		6日 バラ大根 ほうれん草とツナの和え物 里芋と玉ねぎのみそ汁 パナナ	7日 手作り弁当 	8日 さつまいもカレー 福神漬 大根サラダ もずくスープ いんご	9日 さんまの煮つけ もやしのサラダ キャベツのゴマみそ汁 みかん
13日 おでん[卵] きゅうりと菊の酢の物 白菜とふのりのみそ汁 みかん	14日 中華丼 春雨の中華和え わかめスープ いんご	15日 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 パナナ	16日 誕生会 春菊と豚肉のご飯 鶏のからあげ キャベツとハムのサラダ[卵] チンゲン菜と豆腐のスープ みかん ☆ ケーキ	17日 しょうゆラーメン 水菜とツナのサラダ いんご	18日 ごまだれ肉団子 スパサラダ[卵] もやしとニラのみそ汁 ゼリー
20日 バラ大根 ほうれん草とツナの和え物 里芋と玉ねぎのみそ汁 みかん	21日 スタミナ納豆丼 きゅうりと豆腐の塩昆布和え さつまいもと大根のみそ汁 パナナ	22日 タラフライ ポテトロサラダ[卵] 具沢山のだしスープ いんご	23日 勤労感謝の日 	24日 和風チャフケ 三色ナムル なめこと豆腐のみそ汁 ヨーグルト	25日 ごまパン 鶏の甘辛煮 ミモザサラダ[卵] 春雨スープ 牛乳 みかん
27日 おでん[卵] きゅうりと菊の酢の物 白菜とふのりのみそ汁 パナナ	28日 シチューオンライス ツナコンサラダ わかめスープ いんご	29日 鮭の甘塩焼き 切り干し大根の煮物 せんべい汁 ゼリー	30日 肉ごぼううどん さつまいもの甘煮 かぶときゅうりの浅漬け みかん		

【給食だよ！】 ～豆を食べて健康的な食生活を～ 豆は日本の食文化を代表する食材のひとつです。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素が沢山含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★豆を2つに分類すると？

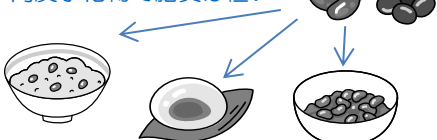
★いつもの肉を豆に置き換えてヘルシーに

<大豆> 高たんぱく質で脂質も含む



<いんげん豆・あずき>

高炭水化物で脂質は低い



【ビーンズカレーライス4人分】



いつものカレーウで

豆150g、肉100g、大1個、小1本、中2個

*ゆで豆を使えば簡単！
*肉を加えることでうま味がアップ！

【豆腐ハンバーグ4個】



ひき肉120g



じゅう
塩1g 砂糖3g
しょうゆ2g
片栗粉 12g
ニンニク少々

100g 中の半分

*焼き豆腐を使うと水切りが簡単！
*ひき肉をよく練ることがポイント！