






# 平成29年 12月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
		<b>毎日提供</b> 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	<b>※食物アレルギー表示について</b> ・卵→[卵]	<b>1日</b> ちくわの磯辺揚げ 水菜と大根のサラダ もずくのみそ汁 バナナ	<b>2日 成道会</b> 
<b>4日</b> 肉豆腐 キャベツとハムの サラダ[卵] 大根と菊のみそ汁 いんご	<b>5日</b> カレーライス 福神漬け もやしとサラダ かき玉スープ[卵] みかん	<b>6日</b> さばのみそ煮 ひじきの五目煮 けんちん汁 バナナ	<b>7日</b> ナポリタン 白菜とツナの ごまサラダ 冬の野菜スープ いんご	<b>8日</b> とり天 小松菜の煮びたし キャベツのごま みそ汁 ヨーグルト	<b>9日</b> 黒酢五菜肉だんご キャベツと さつまいもの炒め物 かぶとしめじの みそ汁 みかん
<b>11日 手作り弁当</b> 	<b>12日</b> ビビンバ丼 春雨の酢の物 具沢山のだし活 スープ バナナ	<b>13日</b> タラのオーロラ ソース焼き[卵] 小松菜とベーコン のサラダ 豚汁 ゼリー	<b>14日</b> みそラーメン 水菜と大根のサラダ いんご	<b>15日 誕生会</b> 鶏ごぼうの混ぜご飯 エビフライ フロッキーと [卵] マカロニのサラダ わかめと豆腐のスープ フリン・ア・ラ・モード	<b>16日</b> 豚肉とれんこんの ごまみそ炒め 和風サラダ もやしとニラの みそ汁 みかん
<b>18日</b> 肉豆腐 キャベツとハムの サラダ[卵] 大根と菊のみそ汁 いんご	<b>19日</b> ネバネバ丼 大根とベーコンの 炒め煮 かき玉スープ[卵] バナナ	<b>20日</b> さばの竜田揚げ ひじきのサラダ[卵] せんべい汁 ヨーグルト	<b>21日 手作りケーキ</b> デミハンバーグ 白菜とツナの ごまサラダ かぶとしめじの みそ汁 手作りケーキ	<b>22日</b> バターロールパン かぼちゃのグラタン ツナコーンサラダ もずくと野菜 のスープ 牛乳 みかん	<b>23日 天皇誕生日</b> 
<b>25日 もちつき</b> サンタさんの コロケ スパサラダ[卵] 雑煮 みかん	<b>26日</b> 豚丼 春雨の酢の物 具沢山のだし活 スープ バナナ	<b>27日</b> 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 ゼリー	<b>28日</b> カレーうどん シーザーサラダ[卵] いんご	<b>年末やすみ</b> 	

## 【給食だよ！】 ～お米を食べて栄養補給～

新米が美味しい季節。その栄養素のパワーを見直してみませんか。

お米は、食卓にのぼる頻度が高い食品だからこそ、私たちの健康にも大きな影響を与えています。食べ方を工夫すると、より健康な食生活が送れますよ。

### ★お米は良いたしつかにんごん

1. 米食のバランスがとりやすい
2. 上質なタンパク質のとり廻りを助ける
3. 里菜は上質なタンパク質
4. 不足しがちな栄養素を補給できる
5. 水の量で形状を変えることができる



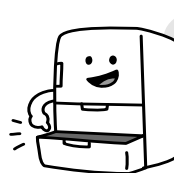
## ～正しい保管でおいしく食べよう～

### <お米>

- ・低温で温度変化の少ないところで保管しましょう
- ・空気に触れないように密閉しましょう
- ・出来るだけ1カ月で食べきりましょう

### <ごはん>

- ・ラップに包みジッパー付き冷凍保存袋に入れて保存しましょう



保管は野菜室が最適!!

