

平成30年 3月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
 <p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>			1日 塩ラーメン ポテトとフロッキー のサラダ ヨーグルト	2日 ぎょうざ もやしのナムル 白菜とふのりの みそ汁 りんご	3日 ひな祭り誕生会 花ちらし寿司 鶏のから揚げ 春雨の中華和え すまし汁 桜もち(道明寺) いちご☆カルピス
5日 すき焼きコロッケ ツナコーンサラダ わかめと玉ねぎの みそ汁 みかん	6日 親子あんかけ丼 キャベツとハムの サラダ もずくスープ バナナ	7日 和風チャップチェ ポテトサラダ キャベツのゴマ みそ汁 りんご	8日 ミートソース シーザーサラダ 野菜スープ みかん	9日 鮭の甘塩焼き ひじきとレンコンの 五目煮 せんべい汁 バナナ	10日 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め もやしのサラダ なめこと豆腐の みそ汁 ゼリー
12日 鶏の照り焼き 水菜とカニカマの サラダ 大根と油揚げの みそ汁 みかん	13日 カレーライス 福神漬け 大根サラダ 小松菜と卵の スープ りんご	14日 お別れ会 チキンライス エビフライ フライドポテト マカロニサラダ 春雨とひき肉のスープ ケーキ☆ジュース いちご☆オレンジ	15日 肉ごぼううどん かぼちゃの甘煮 海藻サラダ バナナ	16日 さんまの煮つけ 春雨の酢の物 豚汁 みかん	17日 バラ大根 ほうれん草の 白和え 白菜とふのりの みそ汁 ヨーグルト
19日 手作り弁当 	20日 ビビンバ丼 切り干し大根の 炒め煮 わかめスープ りんご	21日 春分の日 	22日 バターロールパン フキハンバーグ レタスサラダ クリームシチュー みかん	23日 サーモンフライ スパサラダ 具沢山のだし活 スープ ゼリー	24日 卒園式 
26日 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め もやしのサラダ なめこと豆腐の みそ汁 バナナ	27日 カラフル納豆丼 たまごチャンフル ワンタンスープ りんご	28日 カレーうどん ポテトとフロッキー のサラダ みかん	29日 黒酢五菜肉団子 キャベツとハムの サラダ もやしとニラの みそ汁 ヨーグルト	30日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 けんちん汁 バナナ	31日 鶏のケチャップ 甘辛煮 ツナと水菜の サラダ 大根と人参の みそ汁 りんご

【給食だよ！】 乾物を使って栄養満点ごはん！！

古くから日本で食べられている「乾物」は日本の伝統的な食材のひとつです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存する為に作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康な食材」として注目されています。

昔の人の知恵が詰まった「乾物」を毎日の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

★乾物の種類

スーパーの食品売り場には野菜、豆、海藻など、野菜、豆、海藻など、実に多くの乾物があります。



★乾物の良さ

1. 価格が安定している
 2. 長期保存ができる
- 旬に収穫した食材で作った乾物は一年中、安定した価格で購入できます。お買い物に出かけられない日に大変便利！開封しても保存ができます



3. 干すことで栄養アップ

例えば切り干し大根。干すことで糖化が進み甘みが増し、栄養素量が驚くほどアップします。



4. 日本の食文化を伝える

日本ならではの食べ方を次世代の子ども達に伝えていきましょう。