

平成30年 5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 ひき肉のカレー ライス 福神漬け 和風サラダ わかめスープ いんご	2日 子どもの日誕生会 コーンとベーコンの 炊き込みごはん エビフライ スパサラダ 具沢山のだし活 スープ ケーキ☆フルーツ	3日 建国記念日	4日 みどりの日	5日 子どもの日
					
7日 千金のカラフル ケチャップソテー ツナコーンサラダ めかぶスープ キウイ	8日 鶏みそとぼろ丼 引き昆布の煮物 キャベツのゴマ みそ汁 バナナ	9日 ジャが芋と豚バラの オイスターソース炒め ひじきサラダ もやしとニラの みそ汁 オレンジ	10日 きつねうどん かぼちゃの天ぷら 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え ゼリー	11日 ふいかけご飯 ぎょうざ カラフル塩ナムル なめこと豆腐の みそ汁 いんご	12日 さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ けんちん汁 白桃缶づめ
14日 和風チャプチェ ささみとたたき きゅうりのサラダ 大根と人参の みそ汁 オレンジ	15日 もずく丼 ちくわとツナの マヨ和え おらくも汁 バナナ	16日 千金カツ レタスサラダ 玉ねぎとわかめの みそ汁 ヨーグルト	17日 ミートソース 大根サラダ 春の野菜スープ キウイ	18日 手作り弁当 	19日 鮭の甘塩焼き 五目きんぴら せんべい汁 いんご
21日 千金のカラフル ケチャップソテー ツナコーンサラダ めかぶスープ キウイ	22日 ピビンバ丼 春雨の酢の物 キャベツのゴマ みそ汁 オレンジ	23日 鶏肉のみそ漬け 焼き 水菜とツナの ゴマ酢和え ジャが芋とインゲン のみそ汁 ゼリー	24日 しおらーめん ポテトとフロッキー のサラダ バナナ	25日 ごまパン フチハンバーグ いんごのサラダ あさりのチャウダー いんご	26日 カレイのフライ ごぼうとささみの ごまサラダ とい汁 オレンジ
28日 和風チャプチェ ささみとたたき きゅうりのサラダ 大根と人参の みそ汁 バナナ	29日 カラフル納豆丼 春キャベツと ハムのサラダ おらくも汁 いんご	30日 ジャが芋と豚バラの オイスターソース炒め ひじきサラダ なめこと豆腐の みそ汁 ヨーグルト	31日 ジャーチャーうどん 大根サラダ 春の野菜スープ キウイ		

【給食だよ！】

★お腹がすいたら「お菓子」はNG！食事の一部を

子どもは、大人と比べてたくさんのエネルギー・栄養量を必要としますが、胃の大きさが小さく一度に食べることができないため、食事時間ではない時に、お腹がすいてしまうことがあります。そこで、スナック菓子などのおやつを与えてしまうと、本来の食事を食べることができなくなってしまいます。

急に食べ物を欲しがる時には、“ラップで包んだおにぎり”など、食事の一部をおよつの代わりにし、食事の時間はそれ以外の主菜・副菜を食べるようにしましょう。



＜子どもに食べさせたくない食品＞

- ・砂糖が多く含まれているもの
- ・食塩が含まれているもの



ジュース



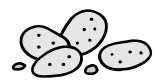
チョコレート



ケーキ



塩味せんべい



ポテトチップス