

# 平成30年 8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>1日</b> 鶏ささみ天ぷらの オーロラソースかけ 水菜ときゅうりの ごま酢和え 大根と人参の みそ汁 ゼリー	<b>2日</b> 冷やしきつね そうめん バンバンジーサラダ さつま芋の甘露煮 キウイ	<b>3日</b> 鮭の甘塩焼き ピーマンのツナ和え なすと大葉の みそ汁 スイカ	<b>4日</b> デミソースの フチハンバーグ スパサラダ 野菜と卵のスープ バナナ					
		<b>6日</b> 豚肉となすの ケチャップ炒め ひじきの レモンサラダ わかめと油揚げの みそ汁 オレンジ	<b>7日</b> マーボー豆腐丼 きゅういとちくわの 青じそ和え キャベツとじゃが芋 のみそ汁 スイカ	<b>8日</b> 肉かぼちゃ しらすときゅうりの 酢の物 オクラと豆腐の みそ汁 ヨーグルト	<b>9日</b> 冷やしラーメン ポテトサラダ 枝豆 バナナ	<b>10日</b> アジフライ 大根サラダ なめこと豆腐の みそ汁 キウイ	<b>11日</b> <i>みたままつり</i> 夏野菜カレー 福神漬 牛乳 ゼリー			
<b>13日</b> 代替休業日		<b>14~16日</b> 自主登園日			<b>17日</b> ハヤシライス 福神漬 ツナコーンサラダ 牛乳 バナナ	<b>18日</b> シューマイ のり風味サラダ 大根ともずくの みそ汁 オレンジ				
					<b>20日</b> 豚肉となすの ケチャップ炒め ひじきの レモンサラダ わかめと油揚げの みそ汁 キウイ	<b>21日</b> ネバネバ丼 切り干し大根の 炒め煮 キャベツとじゃが芋 のみそ汁 バナナ	<b>22日</b> 黒酢五菜肉団子 マカロニサラダ なめこと豆腐の みそ汁 ゼリー	<b>23日</b> ツナとトマトの スパゲティ フロッキーと かにかまのサラダ 牛乳 スイカ	<b>24日</b> 誕生会 鮭と青じその 混ぜごはん エビフライ マセドアンサラダ 春雨とひき肉の スープ ケーキ ☆フルーツ	<b>25日</b> ごまパン 鶏肉のトマト さっぱり煮 レタスサラダ フワフワ卵スープ オレンジ
<b>27日</b> 肉かぼちゃ しらすときゅうりの 酢の物 オクラと豆腐の みそ汁 キウイ	<b>28日</b> ビビンバ丼 ツナコーンサラダ なすと大葉の みそ汁 バナナ	<b>29日</b> 鶏のから揚げ 水菜ときゅうりの ごま酢和え 大根と人参の みそ汁 オレンジ	<b>30日</b> さんまのみぞれ煮 春雨の酢の物 もやしとにらの みそ汁 ヨーグルト	<b>31日</b> ほんぽこうどん かぼちゃの甘露煮 枝豆 スイカ						

## 【給食だよ】適切な塩分でおいしく食べましょう

調理に欠かせない「塩」。古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。“薄味でおいしく食べる”ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

### 味付けを工夫しましょう

食塩は67%調味料由来です。適切な塩分摂取のためには、調味料の使い方が重要です。

～工夫次第でぐんとおいしく！～

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。

### 料理で減塩しましょう

フライなどの香ばしさで減塩しましょう。

汁物はだし汁を減らして具を増やすことで、使用する食塩を減らすことができますよ。

