



平成30年 9月分 給食献立表

桂堂学園

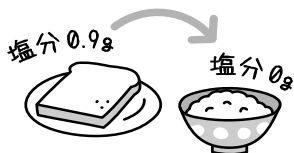
月	火	水	木	金	土
<p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p> 					<p>1日</p> <p>なすとひき肉の カレー</p> <p>福神漬 和風サラダ 牛乳 バナナ</p>
<p>3日</p> <p>千金のカラフル ケチャップノデー 卵とマカロニの サラダ わかめスープ オレンジ</p>	<p>4日</p> <p>鶏みそとぼろ丼 ひじきのレモン サラダ キャベツと卵の みそ汁 なし</p>	<p>5日</p> <p>豚肉とエリンギの 甘みそ炒め 春雨の中華和え もずくのみそ汁 ゼリー</p>	<p>6日</p> <p>冷やしわかめうどん かぼちゃとちくわの 天ぷら バナナ</p>	<p>7日</p> <p>カレイの煮つけ ごぼうとささみの ゴマサラダ 大根と人参の みそ汁 オレンジ</p>	<p>8日 親子運動会</p> 
<p>10日</p> <p>フルコギ 水菜とカニカマの サラダ 千ゲン菜と えのき茸のスープ なし</p>	<p>11日</p> <p>親子丼 小松菜のサラダ ワンダンスープ バナナ</p>	<p>12日</p> <p>じゃが芋と厚揚げの とぼろ煮 きゅうりとしらすの 酢の物 もやしとにらの みそ汁 オレンジ</p>	<p>13日</p> <p>肉みそスパゲティ 大根サラダ トマトと卵のスープ ヨーグルト</p>	<p>14日</p> <p>鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 具沢山のだし活 スープ なし</p>	<p>15日</p> <p>ぎょうざ もやしのサラダ なめこと豆腐の みそ汁 バナナ</p>
<p>17日 敬老の日</p> 	<p>18日</p> <p>カラフルなっとう丼 キャベツとさつま 揚げの炒め煮 じゃが芋と玉ねぎ のみそ汁 りんご</p>	<p>19日</p> <p>さんまの梅煮 三色ナムル 大根と人参の みそ汁 ゼリー</p>	<p>20日 手作り弁当</p> 	<p>21日</p> <p>バターロールパン トマトハンバーグ スパサラダ わかめとキャベツの スープ オレンジ</p>	<p>22日</p> <p>しょうゆラーメン ポテトとフロッキー のサラダ バナナ</p>
<p>24日 振替休日</p> 	<p>25日</p> <p>マーボーもやし丼 ちくわとツナの マヨ和え キャベツの ゴマみそ汁 なし</p>	<p>26日</p> <p>フルコギ 水菜とカニカマの サラダ 千ゲン菜と えのき茸のスープ ヨーグルト</p>	<p>27日</p> <p>カレーうどん シーザーサラダ バナナ</p>	<p>28日 誕生会</p> <p>とぼろごはん 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ 野菜ときのこの スープ ケーキ フルーツ</p>	<p>29日</p> <p>豚肉とキャベツの みそ炒め 春雨の中華和え もずくのみそ汁 オレンジ</p>

【給食だより】 無理なく減塩！健康生活

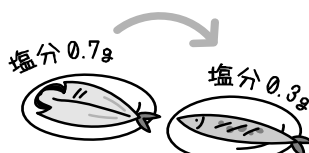
毎日の食事で「何をどれだけ食べているか！」が、子どもの成長、また将来の健康に大きな影響を与えます。その中でも、国際的に問題となっているのが、「食塩の過剰摂取」。0歳児から摂取した食塩の合計量が多い程、成人になった時に血圧が高くなり、これが、生活習慣病の原因のひとつになっていることがわかっています。「減塩」は家族の健康を守る第一歩！毎日の食事で「塩分控えめ」を心がけましょう。

★食材を上手に置き換える

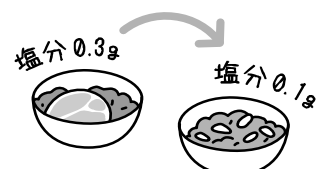
・パンをごはんに



・焼き魚は「干物」を「生魚」に



・サラダの「ハム」を「鶏ささみに」



★新鮮な食材を選ぶ

新鮮な食材は、味が薄くても食材の持つ味でおいしく食べることができます。例えば、野菜は鮮度が落ちると水分が減って、野菜のえぐみや苦味を感じやすくなります。また、魚は、臭みが増し、おいしさが半減。それを補おうとすると、必然的に調味料の使用量が多くなってしまいます。新鮮な商品を購入し、食材そのものをおいしく味わうことは、減塩につながります。

