平成30年　11月分　給食献立表

桂 堂 学 園

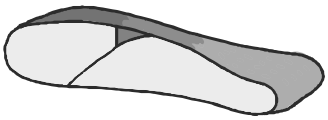
月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶			1日 ちゃんぽんめん ブロッコリーと カリフラワーのサラダ りんご	2日　七五三詣り イカカツ 引き昆布の煮物 キャベツたっぷり豚汁 みかん	3日 文化の日
5日 ぎょうざ ほうれん草の白和え キャベツとえのき茸 のみそ汁 バナナ	6日 マーボー丼 春雨の酢の物 もやしとにらの みそ汁 りんご	7日 筑前煮 白菜の和風サラダ なめこと豆腐の みそ汁 みかん	8日 わかめうどん さつま芋のバター煮 かぶときゅうりの 浅漬け バナナ	9日 れんこんの つくね揚げ なめ茸とほうれん草 の和え物 大根と菊のみそ汁 りんご	10日 さんまのみぞれ煮 スパサラダ チンゲン菜と豆腐 のみそ汁 ヨーグルト
12日 バラ大根 きゅうりと菊の 酢の物 白菜とふのりの みそ汁 りんご	13日 カレーライス 福神漬 ツナコーンサラダ わかめとかぶの スープ バナナ	14日 韓国風炒め物 ひじきの煮物 じゃが芋としめじの みそ汁 ゼリー	15日　誕生会 春菊と豚肉のご飯 鶏のからあげ 水菜とかにかまの ゴマ酢和え もずくスープ ケーキ　✿　みかん	16日 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 けんちん汁 りんご	17日 じゃじゃめん 大根サラダ ニラ玉スープ バナナ
19日 手作り弁当 	20日 ネバネバ丼 のり風味サラダ 豚汁 りんご	21日 タラの竜田揚げ もやしのサラダ 冬野菜のスープ ヨーグルト	22日 のっぺいうどん かぼちゃの甘煮 かぶときゅうりの 浅漬け みかん	23日勤労感謝の日 	24日 鶏レバー野菜の 肉団子 マカロニサラダ 大根と菊のみそ汁 バナナ
26日 バラ大根 きゅうりと菊の 酢の物 白菜とふのりの みそ汁 りんご	27日 ハヤシライス 福神漬 レタスサラダ わかめとかぶの スープ みかん	28日 鮭の甘塩焼き 五目きんぴら せんべい汁 ゼリー	29日 ナポリタン 水菜とツナのサラダ ポテトとキャベツの スープ バナナ	30日 ごまパン 鶏の甘辛ケチャップ煮 キャベツとハムの サラダ コーンスープ りんご	

【 給食だより 】魚をおいしく食べましょう

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。

海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

★今が旬！おいしい「鮭」



秋が旬の「鮭」は、脂がのっていて美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる“アスタキサンチン”によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきましょう。

★お手軽な「さば缶」

手間をかけずに魚料理を作りたい時に便利なのが、「さば缶」。価格もお手頃です。
骨も一緒に加工されているので、魚の栄養を余すところなく摂取することができます。

＜さば缶を使ったお魚バーグ＞

材料　（子どもサイズ6個分）

さば缶(固形量)	100ｇ
合いびき肉	250ｇ
たまねぎ	150ｇ
塩	小さじ1/3
にんにく・しょうが	適量
片栗粉	35ｇ

1.

さば缶の水気を切る。

2.

たまねぎをみじん切りにする。

3.

全ての材料を混ぜる。

4.

フライパン、又はオーブンで焼く。