令和2年　10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 ジャージャーうどん 小松菜のサラダ ニラ玉スープ バナナ	2日 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 りんご	3日 春巻き のり風味サラダ 大根と生揚げのみそ汁 オレンジ
5日 豚肉とれんこんの ごまみそ炒め もやしのサラダ わかめと 玉ねぎのみそ汁 バナナ	6日 カラフル納豆丼 ごぼうサラダ かぶと 油揚げのみそ汁 りんご	7日 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ	8日 塩焼きそば 大根サラダ もずくスープ バナナ	9日 鯖の塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 りんご	10日 ささみ天ぷらの オーロラソースがけ 海藻サラダ 白菜ともやしのみそ汁 ヨーグルト
12日 和風チャプチェ 水菜と カニカマのサラダ えのきと 長ネギのみそ汁 バナナ	13日 鶏みそそぼろ丼 切り干し大根のサラダ だし活スープ りんご	14日 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	15日 あんかけうどん かぼちゃのリヨネーズ チンゲン菜と しめじのスープ ゼリー	16日　誕生会 五目混ぜご飯 エビフライ キャベツと ハムのサラダ めかぶスープ ケーキ バナナ 	17日 さんまのオレンジ煮 4色ナムル さつま芋と 長ネギのみそ汁 オレンジ
19日 黒酢五菜肉団子 もやしときゅうりの 中華和え 大根と人参のみそ汁 りんご	20日 チキンカツ スパサラダ ニラともやしのみそ汁 バナナ	21日 鯖の味噌煮 きゅうりのなめ茸和え キャベツと 油揚げのみそ汁 ヨーグルト	22日 シューマイ 春雨サラダ 白菜とふのりのみそ汁 バナナ	23日 あぶたま丼 ちくわと ツナのマヨ和え わかめと豆腐のみそ汁 りんご	24日　メモリアル旅行
26日 ポークケチャップ コールスロー 春雨と野菜のスープ オレンジ	27日 カレーライス 福神漬 和風キャベツサラダ きのこと豆腐のスープ バナナ	28日 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 なめこと人参のみそ汁 りんご	29日 ミートソース ブロッコリーと 卵のサラダ もずくと 玉ねぎのスープ オレンジ	30日 たらの竜田揚げ ポテトサラダ キャベツのゴマみそ汁 ゼリー	31日　パンの日 胚芽パン カラメルチキン レタスと カニカマのサラダ チーズの ふわふわスープ りんご

給食だより

丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、(1)牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること　(2)運動で骨に刺激を与えること　(3)カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あることが必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富歯ざわり抜群！
・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富