令和 2年　5月の給食献立表

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 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 とり汁 バナナ	2日 ちくわの磯辺揚げ ささみときゅうりの中華和え 豚肉と大根のみそ汁 りんご
4日 みどりの日	5日 子どもの日	6日 振替休日	7日 あぶたま丼 ひじきのサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 バナナ	8日 五目野菜肉団子 マカロニサラダ なめこと豆腐のみそ汁 ゼリー	9日 アジフライ 海藻サラダ けんちん汁 オレンジ
11日 鶏肉のハンガリー風煮込み ツナコーンサラダ かぶとしめじのみそ汁 バナナ	12日 カレーライス シーザーサラダ 福神漬 春雨と卵のスープ りんご	13日 じゃじゃ麺 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ	14日 蒸しシューマイ もやしのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 ヨーグルト	15日 お誕生会 コーンとベーコンの混ぜご飯 鶏の竜田揚げ マセドアンサラダ もずくスープ ケーキ✿バナナ	16日 カレイの煮付 ほうれん草のゴマ和え 豚汁 りんご
18日 プルコギ 水菜とツナのごま酢和え えのき茸と長ねぎのみそ汁 オレンジ	19日手作り弁当	20日 マーボー丼 切り干し大根のサラダ もずくと玉ねぎのみそ汁 バナナ	21日 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ りんご	22日 さんまの生姜煮 春雨の酢の物 もやしとニラのみそ汁 ゼリー	23日 チキン南蛮漬け キャベツとハムのサラダ 大根と人参のみそ汁 オレンジ
25日 鶏肉のハンガリー風煮込み ツナコーンサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ	26日 ネバネバ丼 炒り豆腐 具沢山のだし活スープ りんご	27日 おろしソースハンバーグ スパサラダ キャベツと生揚げのみそ汁 ヨーグルト	28日 ミートソース スナップえんどうと卵のサラダ 野菜スープ オレンジ	29日　パンの日 コッペパン カラメルチキン レタスサラダ めかぶスープ バナナ	30日 さんまの竜田揚げ 小松菜のサラダ せんべい汁 りんご

【給食だより】

✿朝ごはんで元気にスタート！！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りか活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

★体内時計が乱れると･･･

★朝ごはんを作る簡単なコツ

毎日、似たようなメニューでもOK！　健康な朝ごはんをめざしましょう。

⭕ 納豆ごはん　 卵ごはん　 しらす干しのごはん

✖ 菓子パン･ドーナツ