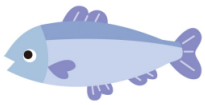
令和　10月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
			毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶	1日 鯖の竜田揚げ もやしときゅうりの ポン酢和え 玉ねぎと 板麩のみそ汁 オレンジ	2日 肉豆腐 小松菜と ツナの和え物 大根と しめじのみそ汁 バナナ
4日 厚揚げと 大根の肉みそのせ 切干大根と きゅうりのさっと和え わかめと いんげんのみそ汁 オレンジ	5日 ネバネバ丼 じゃが芋炒め けんちん汁 りんご	6日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え なめこと 豆腐のみそ汁 豆乳プリン	7日 鶏塩うどん さつま芋と すり人参のサラダ バナナ	8日 鮭の甘塩焼き キャベツのごま和え もやしと 高野豆腐のみそ汁 オレンジ	9日 ささみの天ぷら オーロラソースがけ 海藻サラダ キャベツと 油揚げのみそ汁 りんご
11日 豚肉と 野菜の生姜焼き ポテトサラダ ふのりと 板麩のみそ汁 りんご	12日 鶏みそそぼろ丼 切干大根の煮物 豆腐と わかめのすまし汁 柿	13日 豆腐のふんわり揚げ 人参と ひじきのツナ和え 豚汁 ゼリー	14日 ソース焼きそば 大根サラダ ニラと卵のスープ バナナ	15日 カレイの 甘酢あんかけ きんぴらごぼう 大根と なめこのみそ汁 オレンジ	16日 スペインオムレツ 水菜と カニカマのサラダ 白菜と人参のみそ汁 りんご
18日 肉豆腐 小松菜と ツナの和え物 大根と しめじのみそ汁 オレンジ	19日　手作り弁当 	20日　誕生会 もちきびコーンごはん 鶏つくねの照焼き ミモザサラダ 根菜スープ ケーキ	21日 味噌ラーメン くずし豆腐のサラダ バナナ	22日 ほっけの塩焼き キャベツと 切干大根の甘辛炒め せんべい汁 りんご	23日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え なめこと 豆腐のみそ汁 バナナ
25日 厚揚げと 大根の肉みそのせ 切干大根と きゅうりのさっと和え じゃが芋と ニラのみそ汁 りんご	26日 カレーライス ツナコーンサラダ めかぶスープ オレンジ	27日 豆腐のふんわり揚げ 人参と ひじきのツナ和え 具沢山だし活スープ 柿	28日 きつねうどん 小松菜の納豆和え バナナ	29日　パンの日 鮭のクリームコーン煮 大根サラダ かき卵スープ ゼリー 牛乳	30日 ささみの天ぷら オーロラソースがけ 海藻サラダ もやしと しめじのみそ汁 りんご

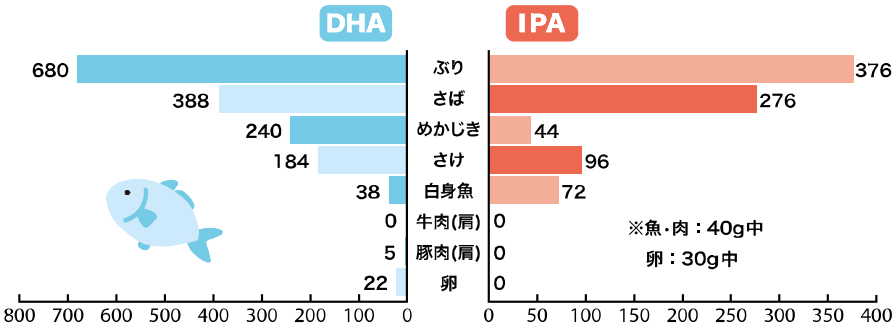
給食だより

「魚」をもっと食べましょう



★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？DHA（ドコサヘキサエン酸）とIPA（イコサペンタエン酸）は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）