令和3年　7月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
		毎日提供 昼…主食 牛乳	1日 ミートソース コールスロー 野菜スープ バナナ	2日 鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 もやしと ニラのみそ汁 牛乳寒天	3日 鶏のさっぱり煮 キャベツと ハムのサラダ 玉ねぎと えのきのみそ汁 オレンジ
5日 なすと 豚肉のみそ炒め きゅうりと しらすの酢の物 なめこと 大根のみそ汁 オレンジ	6日 夏野菜の キーマカレー ツナコーンサラダ わかめスープ ゼリー	7日　七夕誕生会 七夕そうめん ささみフライ トマトサラダ ケーキ	8日 プルコギ ひじきの レモンサラダ 豆腐と わかめのみそ汁 バナナ	9日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 じゃが芋と いんげんのみそ汁 ゼリー	10日 ラタトゥイユ シーザーサラダ チーズの ふわふわスープ バナナ
12日 豚肉と 豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢みそ和え キャベツと 人参のみそ汁 オレンジ	13日 やきとり丼 ピーマンのツナ和え 春雨スープ カラメルプリン	14日 ぽんぽこうどん かぼちゃサラダ バナナ	15日 さんまのオレンジ煮 小松菜のサラダ なすと 油揚げのみそ汁 ゼリー	16日 手作り弁当 	17日　パンの日 ごまパン チリコンカン レタスサラダ コーンチャウダー オレンジ
19日 ラタトゥイユ 水菜とツナのサラダ もずくの かき玉スープ オレンジ	20日 ネバネバ丼 油揚げの五目煮 なすと 大葉のみそ汁 バナナ	21日 鮭のサクサクソテー もやしと きゅうりの中華和え ワンタンスープ ゼリー	22日　海の日 	23日 スポーツの日	24日 ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと 卵のスープ オレンジ
26日 なすと 豚肉のみそ炒め きゅうりと カニカマの酢の物 大根と しめじのみそ汁 オレンジ	27日 タコライス カラフル塩ナムル トマトと卵のスープ バナナ	28日　丑の日 さんまのかば焼き 切干大根のサラダ ふのりと 豆腐のみそ汁 ゼリー	29日 さっぱりラーメン ちくわと ツナのマヨ和え バナナ	30日 ポークケチャップ ブロッコリーと 卵のサラダ めかぶスープ ゼリー	31日 鶏のさっぱり煮 夏野菜と イカのサラダ えのきと ねぎのみそ汁 スイカ

給食だより

健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのかが重要です。離乳期が終わると、味付けは濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

★味付けの際のコツ

□味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめましょう。
□塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
□魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
□魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶしましょう。
□レモンなどの酸味を利用しましょう。
□うま味があるトマトやマヨネーズも適度に上手に活用しましょう。