令和4年　1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　元旦
3日　年始やすみ 	4日 あぶたま丼 切干大根のサラダ 高野豆腐と 人参のみそ汁 りんご	5日 松風焼き 煮なます 花麩と 豆腐のすまし汁 ゼリー	6日 ほっけの塩焼き のり風味サラダ 豚汁 みかん	7日 七草あんかけうどん かぼちゃの煮物 べったら漬け バナナ	8日 チキンナゲット レタスサラダ 卵としめじのみそ汁 りんご
10日　成人の日 	11日 チキンカレー 和風サラダ もずくスープ オレンジ	12日 ごぼうと 牛肉の甘辛煮 白菜のポン酢和え かぶと 油揚げのみそ汁 りんご	13日 みそラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	14日 タラの唐揚げ ネギソースかけ ほうれん草の ごま和え 具沢山みそ汁 みかん	15日 豚肉とれんこんの 甘みそ炒め 春雨の中華和え 白菜と 白玉麩のすまし汁 りんご
17日 ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ 豆腐と 玉ねぎのみそ汁 りんご	18日　誕生会 根菜の炊込みごはん 鶏の照焼き さつま芋の すり人参サラダ 具沢山だし活スープ ケーキ	19日 オープンコロッケ 高野豆腐と 白菜のくず煮 大根と なめこのみそ汁 オレンジ	20日 カレーうどん シーザーサラダ バナナ	21日 鯖と玉ねぎのみそ煮 小松菜のサラダ 炒め野菜のみそ汁 みかん	22日 とんかつ コールスローサラダ もやしと にらのみそ汁 りんご
24日 豚肉とれんこんの 甘みそ炒め 春雨の中華和え 白菜と 白玉麩のすまし汁 バナナ	25日 スタミナ納豆丼 キャベツと 切干大根の甘辛煮 じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 りんご	26日 厚揚げと 大根のそぼろ煮 もやしと水菜の 塩昆布和え キャベツと 板麩のみそ汁 ゼリー	27日 ナポリタン ささみと ブロッコリーのサラダ かき卵わかめスープ バナナ	28日 鮭と きのこの蒸し煮 すき昆布のソテー せんべい汁 みかん	29日 ごぼうと 牛肉の甘辛煮 白菜のポン酢和え かぶと 油揚げのみそ汁 りんご
31日　パンの日 胚芽ロールパン 米粉グラタン 納豆サラダ 冬野菜スープ りんご					

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

その１　「うま味」
その２　「生まれる前から慣れ親しんでいる味」
その３　「風味」
その４　「食文化の継承」

★だしの健康効果

その１　「唾液の分泌促進」
その２　「肥満予防」
その３　「減塩効果」
その４　「好き嫌い予防」

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。野菜をたくさん食べることは、多くの生活習慣病を予防することになります。