# 令和4年　11月　給食献立表

桂 堂 学 園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1日 | 2日 | 3日 文化の日 | 4日 | 5日 |
| 毎日提供<br>午前…甘酒<br>ミネラルスープ<br>昼…主食<br>麦茶 | 鶏肉と<br>白菜のあんかけ丼<br>春雨の酢の物<br>いんげんと<br>じゃが芋のみそ汁<br>ヨーグルト | 鯵の南部焼き<br>ガドガドサラダ<br>白菜と<br>ふのりのみそ汁<br>りんご | | ソース焼きそば<br>大根サラダ<br>ニラ卵スープ<br>バナナ | チキンカツ<br>ツナコーンサラダ<br>かぶと<br>しめじのみそ汁<br>オレンジ |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| バーベキューチキン<br>小松菜のサラダ<br>玉ねぎと<br>麩のみそ汁<br>バナナ | さつま芋カレー<br>レタスサラダ<br>わかめスープ<br>りんご | プルコギ<br>水菜とちくわの<br>ゴマ酢和え<br>豆腐と<br>なめこのみそ汁<br>ゼリー | 親子うどん<br>かぼちゃの甘煮<br>かぶと<br>きゅうりの浅漬け<br>バナナ | さばの竜田揚げ<br>シーザーサラダ<br>キャベツの<br>ゴマみそ汁<br>オレンジ | ポークケチャップ<br>きゅうりと<br>ちくわのマヨ和え<br>大根と<br>油揚げのみそ汁<br>りんご |
| 14日 パンの日 | 15日 誕生会 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 米粉グラタン<br>かぼちゃの<br>リヨネーズ<br>トマトと卵のスープ<br>オレンジ | ポン酢ごはん<br>鶏の照り焼き<br>マセドアンサラダ<br>野菜スープ<br>ケーキ | 肉豆腐<br>小松菜と<br>ツナの和え物<br>もやしと<br>ニラのみそ汁<br>りんご | ナポリタン<br>海藻サラダ<br>かき卵スープ<br>バナナ | 鮭の甘塩焼き<br>ひじきの煮物<br>豚汁<br>オレンジ | 煮込みハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>もずくスープ<br>バナナ |
| 21日 | 22日 | 23日 勤労感謝の日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| チキンカツ<br>ツナコーンサラダ<br>かぶと<br>しめじのみそ汁<br>オレンジ | 豚みそ丼<br>白菜の和風サラダ<br>豆腐と<br>わかめのすまし汁<br>りんご | | ちゃんぽんめん<br>ブロッコリーと<br>チキンのサラダ<br>バナナ | カレイの煮付<br>ガドガドサラダ<br>せんべい汁<br>ゼリー | 豚肉と<br>野菜の生姜焼き<br>もやしのサラダ<br>えのき茸と<br>キャベツのみそ汁<br>オレンジ |
| 28日 | 29日 | 30日 | | | |
| ポークケチャップ<br>きゅうりと<br>ちくわのマヨ和え<br>大根と<br>油揚げのみそ汁<br>りんご | カラフル納豆丼<br>引き昆布の煮物<br>白菜と<br>ふのりのみそ汁<br>バナナ | バーベキューチキン<br>小松菜のサラダ<br>玉ねぎと<br>麩のみそ汁<br>オレンジ | | | |

＜市販品を選ぶポイント＞

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分（脂質）が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの（カルシウム、鉄等を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- ☑ 見た目（キャラクターなど）に惑かれて選ばない

## 健康的なおやつの食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつの食べ方」をお伝えします。

★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

★おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、組み合わせることで、多種類の栄養素を補完できます。エネルギー源となる炭水化物（ごはん・いも・シリアル）にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。

いも＋牛乳

バナナ＋チーズ＋麦茶

リゾット（ごはん＋トマトジュース＋チーズ）

シリアル（ヨーグルト＋フルーツ＋シリアル）