令和４年　１２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 肉ごぼううどん かぼちゃの甘煮 べったら漬け バナナ	2日 さばのみそ煮 切干大根の煮物 けんちん汁 りんご	3日　成道会
5日 ポークビーンズ 大根と りんごのサラダ 高野豆腐と ふのりのみそ汁 オレンジ	6日 チキンカレー 和風サラダ めかぶスープ ヨーグルト	7日 塩焼きそば 海藻サラダ チンゲン菜と えのき茸のスープ バナナ	8日　誕生会 ウインナーと ごぼうのピラフ エビフライ コールスローサラダ トマトと卵のスープ ケーキ	9日 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 りんご	10日 中華風 ローストチキン 白菜のチーズサラダ かぶと しめじのみそ汁 バナナ
12日 肉豆腐 白菜のポン酢和え もやしと ニラのみそ汁 バナナ	13日　手作りケーキ タラフライ マカロニサラダ ニラ玉スープ ケーキ	14日 三色納豆丼 ちくわと きゅうりのマヨ和え 大根と なめこのみそ汁 オレンジ	15日 白菜と 春雨の豚肉炒め ほうれん草のごま和え キャベツと 油揚げのみそ汁 みかん	16日 きつねうどん かぼちゃサラダ バナナ	17日　パンの日 タンドリーチキン シーザーサラダ チーズの ふわふわスープ りんご
19日 オープンコロッケ コールスローサラダ 豆腐と麩のすまし汁 りんご	20日 ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ ゼリー	21日 中華風 ローストチキン 白菜のチーズサラダ かぶと しめじのみそ汁 みかん	22日 しょうゆラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	23日　もちつき 鮭の甘塩焼き 小松菜のサラダ 雑煮 りんご	24日 ポークビーンズ 大根と りんごのサラダ 高野豆腐と ふのりのみそ汁 オレンジ
26日 白菜と 春雨の豚肉炒め ほうれん草のごま和え キャベツと 油揚げのみそ汁 オレンジ	27日 シチューオンライス ツナコーンサラダ かき卵スープ ヨーグルト	28日 さばのカレー揚げ 水菜とカニカマの ゴマ酢和え 大根と なめこのみそ汁 りんご	29日～31日　年末やすみ 		

脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎてはいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

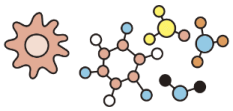
★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源

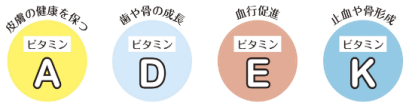
体温を保持し臓器を守る

細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料



脳や神経系の機能を保つ

脂溶性ビタミンの吸収を促す



★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気を付けて健康に悪い脂質を減らしましょう

主食は「パン」より「米」

主菜は「肉」より「魚」

おやつは「洋風」より「和風」