

平成31年 1月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
 <p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>				4日 ハヤシライス 福神漬 水菜と大根のサラダ わかめとかぶの スープ ヨーグルト	5日 揚げぎょうざ もやしのサラダ キャベツのゴマ みそ汁 みかん
7日 さんまの生姜煮 春雨の酢の物 七草スープ バナナ	8日 親子丼 和風ツナキャベツ サラダ 大根と油揚げの みそ汁 りんご	9日 黒酢五菜肉団子 スパサラダ じゃが芋と玉ねぎの みそ汁 ゼリー	10日 けんちんうどん かぼちゃの甘煮 きゅういと菊の 酢の物 みかん	11日 ささみカツ ほうれん草の ゴマ和え なめこと豆腐の みそ汁 バナナ	12日 臨時休園 
14日 成人の日 	15日 ネバネバ丼 キャベツと さつま揚げの炒め物 せんべい汁 りんご	16日 フルコギ のり風味サラダ 白菜とふのりの みそ汁 みかん	17日 塩ラーメン ポテトサラダ バナナ	18日 アジフライ 水菜とツナのサラダ 具沢山のだし活 スープ ヨーグルト	19日 筑前煮 小松菜の納豆和え もやしとにらの みそ汁 いちご
21日 じゃが芋と厚揚げ の煮物 ほうれん草の ゴマ和え なめこと豆腐の みそ汁 バナナ	22日 チキンのカラフル ケチャップソテー 小松菜とベーコン のサラダ えのき茸と長ねぎ のみそ汁 ヨーグルト	23日 カレーライス 福神漬 ツナコーンサラダ わかめスープ りんご	24日 ナポリタン シーザーサラダ 卵のスープ みかん	25日 お誕生会 根菜の炊き込みご飯 チーズ入りメンチカツ 卵とマカロニのサラダ 春雨のスープ ケーキ いちご	26日 鮭の甘塩焼き ひじきの煮物 キャベツたっぷり 豚汁 バナナ
28日 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め のり風味サラダ 白菜とふのりの みそ汁 りんご	29日 白菜とひき肉の あんかけ丼 キャベツとハムの サラダ もずくスープ ゼリー	30日 ごまパン 鶏肉のカラメル バター照り煮 レタスサラダ コーンスープ みかん	31日 カレイの煮つけ 切り干し大根の煮物 かぶとしめじの みそ汁 バナナ		

【給食だよ！】～砂糖のとり過ぎに注意しましょう～

糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など。最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限というと、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機関（WHO）は、健康のために「砂糖等の糖類を減らす」ことを推奨しています。

健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかりと食べ、栄養バランスを保つことが大切です。

■砂糖の摂取量を減らすポイント

1・加工食品をなるべく使わない

お菓子やパンだけでなく、総菜などの加工食品についても、製造過程で、舌触りや口あたり、風味をよくするために、「糖類（砂糖・糖液等）」が使われています。食べ過ぎに注意しましょう。

2・清涼飲料水や100%果汁ジュースを飲みすぎない

お水やお茶の代わりにジュースを飲むのはやめましょう。また100%果汁ジュースについても、WHOが制限している「果糖」を含むので、飲み過ぎないように気を付けましょう。

3・料理を作る時には、出汁のうま味を活用する

出汁は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。出汁を使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。出汁で野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

