平成31年　3月分　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
			毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	1日 鮭の甘塩焼き 高野豆腐の そぼろ煮 せんべい汁 りんご	2日 ひな祭り誕生会 花ちらし寿司 照り焼きチキン キャベツと卵のサラダ すまし汁 さくら餅 いちご
4日 ポークケチャップ 小松菜とツナの 和え物 なめこと豆腐の みそ汁 りんご	5日 ビビンバ丼 ちくわと水菜の サラダ もずくと野菜の スープ みかん	6日 春巻き のり風味のサラダ ニラ玉スープ バナナ	7日 もやしみそラーメン ブロッコリーと カニカマのサラダ りんご	8日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 キャベツたっぷり 豚汁 みかん	9日 和風チャプチェ ポテトサラダ 白菜とふのりの みそ汁 ヨーグルト
11日 ぎょうざ 白菜とツナの ゴマサラダ きゃべつとえのき茸 のみそ汁 バナナ	12日　お別れ会 ピザ エビフライ スパサラダ フライドポテト フカヒレスープ ロールケーキ いちご☆みかん	13日 カレーライス 福神漬 大根サラダ わかめスープ りんご	14日 肉ごぼううどん さつま芋の甘煮 きゅうりとしらすの 酢の物 みかん	15日 バターロールパン 野菜コロッケ 海藻サラダ 春雨とひき肉の スープ バナナ	16日 鯖と玉ねぎのみそ煮 ひじきのレモン サラダ 具沢山のだし活 スープ ゼリー
18日 チキン南蛮 和風サラダ もやしとニラの みそ汁 みかん	19日 ネバネバ丼 ひじきとレンコンの 五目煮 豚汁 りんご	20日 おろしソースの ハンバーグ 春雨の中華サラダ 大根と油揚げの みそ汁 バナナ	21日　春分の日 	22日 ナポリタン シーザーサラダ もずくと野菜の スープ ヨーグルト	23日　卒園式
25日 ポークケチャップ 小松菜とツナの 和え物 なめこと豆腐の みそ汁 りんご	26日 鶏みそそぼろ丼 マカロニサラダ けんちん汁 バナナ	27日 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め もやしのサラダ わかめのみそ汁 みかん	28日 きつねうどん かぼちゃの甘煮 水菜とツナの ゴマ酢和え りんご	29日 さばの照り焼き たまなーチャンプル かぶとしめじの みそ汁 ゼリー	30日　終了式 ササミチーズカツ ツナコーンサラダ めかぶのスープ バナナ

【 給食だより 】　毎日の献立づくりのコツ

忙しい中で、献立を考えることは大変！でも、献立作成のコツを知れば献立作業が劇的に楽になります。そのうえ、子どもの成長に必要なエネルギーや栄養がバランス良く満たされ、健康で“おいしいごはん”を作れるようになりますよ。

★献立づくりの流れ

1・事前の準備

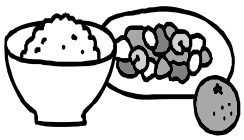
今日の献立を考える時には、子どもの活動内容、季節、天気、気温などを考慮して思い浮かべます。

2・メイン料理（主菜）の食材を決めましょう

メイン料理（主菜）は、魚、肉、卵、大豆・豆腐など、たんぱく質源となる食品を使用した大きなおかずです。たんぱく質は、身体を作り、成長するには欠かすことができない栄養素の供給源です。メイン料理を曜日で決めることで、栄養の偏りを防ぎます。

3・メイン料理（主菜）の調理法・味つけを決めましょう

	和食	洋食	中華
肉	しょうが焼き	ハンバーグ	肉団子
魚	塩焼き	フライ	炒め物
大豆・豆腐	湯豆腐	ポークビーンズ	マーボー豆腐
卵	卵焼き	スクランブルエッグ	かに玉あんかけ



4・副菜を考えましょう

副菜は、野菜やいも、海藻類やきのこを組み合わせた、汁、煮物、蒸し物、和え物、サラダなどのおかずです。副菜はきゅうりやレタスなどの生野菜に偏りがちですが、調理法を増やして、いろいろな食品を食べるよう心がけましょう。