令和元年　7月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
1日 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢みそ和え じゃが芋とインゲンのみそ汁 オレンジ	2日 マーボー豆腐丼 春雨の酢の物 わかめと野菜のスープ キウイ	3日 春巻き きゅうりともやしの中華和え 大根としめじのみそ汁 バナナ	4日 鶏肉の甘辛ケチャップ煮 コールスロー 夕顔とベーコンのスープ オレンジ	5日　七夕誕生会 七夕そうめん 星のハンバーグとポテト ブロッコリーとツナのサラダ ケーキ スイカ	6日 カレイのみそ煮 切り干し大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁 ヨーグルト
8日 ささみ天ぷらのオーロラソースかけ レタスサラダ もずくスープ オレンジ	9日 親子丼 キャベツとカニカマの和え物 なめこと大根のみそ汁 ゼリー	10日 プルコギ ひじきのレモンサラダ 豆腐と長ねぎのみそ汁 スイカ	11日 ぽんぽこうどん かぼちゃとツナの煮物 スイカ	12日 手作り弁当	13日 鮭の甘塩焼き 油揚げの五目煮 なすと大葉のみそ汁 バナナ
15日　海の日	16日 夏野菜のカレー 福神漬け 和風サラダ 牛乳 オレンジ	17日 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢みそ和え じゃが芋とインゲンのみそ汁 バナナ	18日 塩焼きそば 大根サラダ 夕顔とベーコンのスープ ヨーグルト	19日 鯖の竜田揚げ ピーマンのツナ和え もやしとニラのみそ汁 キウイ	20日メモリアル旅行
22日 デミハンバーグ スパサラダ めかぶスープ バナナ	23日 ネバネバ丼 ササミときゅうりの中華和え 大根としめじのみそ汁 オレンジ	24日 大根おろしのさっぱり豚焼き 海藻サラダ なすと大葉のみそ汁 キウイ	25日 冷やし中華 夕顔の煮物 スイカ	26日　パンの日 玄米パン 鶏肉のみそ漬け焼き トマトサラダ 春雨のスープ スイカ	27日　丑の日 さんまのかば焼き ツナコーンサラダ ふのりと豆腐のみそ汁 ゼリー
29日 ささみ天ぷらのオーロラソースかけ レタスサラダ 玉ねぎとえのき茸のみそ汁 キウイ	30日 タコライス カラフル塩ナムル キャベツと卵のスープ バナナ	31日 プルコギ ひじきのレモンサラダ 豆腐と長ねぎのみそ汁 オレンジ			

毎日提供
午前…牛乳
昼…主食
麦茶

【 給食だより 】　ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

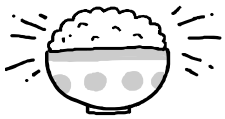
噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

☆ 噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

☆ごはんで噛む練習を！

毎日食べている「ごはん」は意外に噛みごたえのある食品です。
噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。



- 口のサイズに合った量を運んでいるか
- 口を閉じた状態で噛むことができているか
- 口の中にごはんがなくなるまで噛めているか

ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。