令和元年　6月の給食献立表

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 なすと豚肉の みそ炒め きゅうりとしらすの 和え物 じゃが芋とインゲン のみそ汁 バナナ
3日 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ なめこと豆腐の みそ汁 オレンジ	4日 カレーライス 福神漬け 海藻サラダ 春雨と卵のスープ ヨーグルト	5日 ちくわとソーセージ の磯辺揚げ 春雨のサラダ キャベツと油揚げの みそ汁 バナナ	6日 さっぱりラーメン ブロッコリーと ゆで卵のサラダ オレンジ	7日 カレイの煮つけ ひじきのレモン サラダ けんちん汁 バナナ	8日 ラタトゥイユ キャベツとハムの サラダ ふのりと豆腐の みそ汁 キウイ
10日 生揚げとピーマン の甘酢炒め 和風ツナキャベツ サラダ もやしとニラの みそ汁 オレンジ	11日 トマ玉丼 マカロニサラダ 長いもと油揚げの みそ汁 バナナ	12日 なすと豚肉の みそ炒め きゅうりとしらすの 和え物 じゃが芋とインゲン のみそ汁 キウイ	13日 ナポリタン シーザーサラダ チンゲン菜と人参 のスープ ゼリー	14日　誕生会 カラフルごはん えびフライ ツナコーンサラダ めかぶと卵のスープ ケーキ オレンジ	15日 鮭の甘塩焼き ふきとさつま揚げ の煮物 せんべい汁 バナナ
17日 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ なめこと豆腐の みそ汁 オレンジ	18日 スタミナ納豆丼 きゅうりとちくわの 和え物 もずくと野菜の スープ バナナ	19日 バターロールパン キャベツ入りつくね レタスサラダ オクラとわかめの スープ オレンジ	20日 焼きそば 水菜とささみの 梅サラダ 中華スープ キウイ	21日 アジフライ 4色ナムル 豚汁 ヨーグルト	22日 ラタトゥイユ キャベツとハムの サラダ ふのりと豆腐の みそ汁 バナナ
24日 シューマイ 小松菜とツナの ゴマ和え 大根としめじの みそ汁 バナナ	25日 五目野菜肉団子 和風ツナキャベツ サラダ もやしとニラの みそ汁 ゼリー	26日 豚みそ丼 スパサラダ ゴマ酢和え 長いもと油揚げの みそ汁 オレンジ	27日 冷やしきつねうどん さつま芋の甘煮 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え バナナ	28日 鯖の南蛮漬け 引き昆布の煮物 具沢山の だし活スープ グレープフルーツ	29日　親子遠足

【 給食だより 】　野菜をおいしく食べて健康生活

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい！」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい！」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

野菜を好きになる方法　☆ 調理を工夫しましょう

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

①子どもが嫌がる理由を探り、
調理法を選ぶ。

■ピーマンが苦くて嫌

ゆでる

■きのこの食感が嫌

小さく切る

■人参の味が嫌

油で炒める

②子どもが好きな野菜を組み合わせて、
好みの味付けで調理する。

カレーライスに苦手な野菜を加える。

ハンバーグにみじん切りにした野菜を加える。