



# 給食メニュー

にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水		<年始休業日>	
2	木		<年始休業日>	
3	金		<年始休業日>	
4	土		<年始休業日>	
5	日			
6	月	ごはん	みそ汁(キャベツ・コーン)、大豆の天ぷら、きゅうりの酢の物、もも缶	牛乳、肉みそうどん
7	火	ごはん	みそ汁(さつまいも・わかめ)、さばとごぼうの煮つけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんご	牛乳、みたらし団子
8	水	ごはん	ふりかけ、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ふんわりつくねのあんかけ、いんげんのツナあえ、キウイフルーツ	牛乳、小豆蒸しパン
9	木	パン	野菜スープ、コロツケ、ゆで野菜、みかん	牛乳、昆布おにぎり
10	金	ごはん	みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭のごま焼き、筑前煮、バナナ	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
11	土	ごはん	みそ汁(豆腐・わかめ)、親子煮、オレンジ	牛乳、チヂミ
12	日			
13	月		<成人の日>	
14	火	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、白身魚のポテトバター焼き、きゅうりの華風サラダ、りんご	牛乳、白玉団子
15	水	ごはん	じゃこごまおにぎり、ちゃんぽんラーメン、みかん	牛乳、寒天フルーツポンチ
16	木	パン	豆乳スープ、ベーコンオムレツ、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、青菜カップケーキ
17	金	ごはん	みそ汁(大根・なめこ)、赤魚の照り焼き、きんぴらごぼう、バナナ	牛乳、大学芋
18	土	ごはん	みそ炒め丼、そうめん汁、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ツナパン
19	日			
20	月	ごはん	五目みそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、人参ドーナツ
21	火	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、キャベツと油揚げの煮浸し、バナナ	牛乳、オレンジゼリー
22	水	ごはん	えびと野菜のカレー、白菜とハムのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、さつまいものガレット
23	木	パン	ポテトスープ、肉団子の揚げ煮、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
24	金	ごはん	けんちん汁、さけの西京焼き、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、コーンマヨトースト
25	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	牛乳、ホットアップルケーキ
26	日			
27	月	ごはん	みそ汁(もやし・えのき)、豚肉の柳川風煮物、春雨サラダ、キウイフルーツ	牛乳、チョコっとフレンチ
28	火	ごはん	豚汁、白身魚のフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、豆乳もち
29	水	ごはん	ミートスパゲティー、きのこのスープ、フルーツゼリー	牛乳、パウンドケーキ
30	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん缶	牛乳、手作りわかめおにぎり
31	金	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・大根)、たらの磯辺焼き、人参シリシリー、オレンジ	牛乳、きな粉ラスク

## 「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味(UMAMI)や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

### ★だしの効果

○健康の維持のつながる「だし」

・だしのうま味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや厚さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。

・エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20%~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

