

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 18 火	食パン(いちごジャム&マーガリン) かぶのスープ、塩からあげ ユールスローサラダ、 【4日:りんご1/6】、【18日:柿1/6】	525.0 15.8 23.3 1.7	食パン、マーガリン、じゃがいも、 調合油、片栗粉、サラダ油、 ◎アンパンマンのソフトせん ◎たべっこどうぶつ	◎○牛乳、鶏もも肉 ウインナー	りんご、キャベツ かぶ、にんじん、たまねぎ しめじ、コーン缶、かぶ・葉 しょうが、柿、○ぶどう果汁	らっきょう酢、 コンソメ、食塩 オールスパイス・粉	牛乳 ソフトせん	4日:ぶどう果汁 18日:牛乳 たべっこどうぶつ
05 19 水	ごはん 煮魚(鯖) 豚汁 バナナ1/2	600.0 23.8 20.4 2.0	米、さといも ざらめ糖(中ざら) ◎ビスコ ◎おとうふやさんのかりんとう	◎○牛乳、さば、木綿豆腐 豚肉(もも)、赤みそ	バナナ、にんじん だいこん、板こんにゃく ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、 本みりん こんぶだし、 食塩	牛乳 ビスコ	牛乳 かりんとう
06 20 木	ロールパン イタリアンスパゲティ コンソメスープ(キャベツ・にんじん) やさしいゼリー	545.0 14.8 20.0 1.8	ロールパン、スパゲッティ ◎調合油、サラダ油、 ◎あたり前田のクラッカー、 ◎源氏パイ、◎さつまいも、 ◎ざらめ糖	◎○牛乳、 無添加ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、しいたけ、えのきたけ、 やさしいゼリー	ケチャップ、 コンソメ 食塩、 ◎らっきょう酢	牛乳 クラッカー	牛乳 6日:大学芋 20日:源氏パイ
07 21 金	きのご御飯(鶏) 味噌汁(はくさい・わかめ) おからサラダ ヤクルト	556.0 22.9 14.8 2.4	米、マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 ◎クッピーラムネ ◎おにぎりせんべい銀しやり	◎○牛乳、鶏肉(もも) おから、油揚げ ミックス味噌、無添加ハム、 ヤクルト	はくさい、にんじん、きゅうり ねぎ、しめじ、えのきたけ ミックス味噌、しいたけ カットわかめ、○ぶどう果汁	しょうゆ こんぶだし らっきょう酢 食塩	牛乳 ラムネ	7日:牛乳 21日:ぶどう果汁 せんべい
10 月	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 中華風酢の物 アジドミルク	600.0 24.1 16.1 1.9	米、砂糖、マロニー サラダ油、ごま油 片栗粉、和風ドレッシング ◎エントリー、◎おっとと	◎○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ なると、赤みそ、 アジドミルク	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、きゅうり みかん缶、ねぎ、しめじ しょうが	しょうゆ みりん、食塩 中華だしの素 食塩	牛乳 エントリー	牛乳 おっとと
11 25 火	食パン(ブルーベリー&マーガリン) 豆乳シチュー(チキン) キャベツとじゃこの酢あえ オレンジ1/6	408.0 17.1 6.9 1.5	食パン、マーガリン、じゃがいも、 ◎ムーンライト、◎白い風船、 【誕生会デザート】 いちごのケーキ	◎○牛乳、豆乳 鶏もも肉、 しらす干し	キャベツ、たまねぎ にんじん、オレンジ、 グリンピース(冷凍)	らっきょう酢、 コンソメ しょうゆ、 食塩	お茶 クッキー	11日:りんご果汁・ 白い風船 25日:牛乳・ 誕生会デザート
12 26 水	【12日:さんまの蒲焼丼】 【26日:メルルーサのかば焼き丼】 味噌汁(だいこん・豆腐) 小松菜の卵炒め、ヨーグルト	650.0 20.8 22.3 2.5	米、片栗粉、調合油 砂糖、サラダ油、ごま油、 ◎アンパンマンのおやさいせん、 ◎ヤングドーナツ	◎○牛乳、【12日:さんま】 木綿豆腐、卵、 赤みそ、コアコアヨーグルト、 【26日:メルルーサ】	こまつな、だいこん、もやし にんじん、えのきたけ みつば、しょうが、 ◎気になる野菜果汁	しょうゆ こんぶだし みりん、めんつゆ 食塩	牛乳 おやさいせん	12日:気になる野菜 (白ぶどう) 26日:牛乳 ヤングドーナツ
13 27 木	ロールパン 五目うどん れんこんサラダ みかん(小)	519.0 16.2 7.6 2.0	ロールパン、◎米、干しうどん、 マヨネーズ(卵不使用) ◎砂糖、すりごま ◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏もも肉 油揚げ、ツナ水煮 ◎きな粉	みかん、れんこん、にんじん はくさい、きゅうり ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん らっきょう酢、食塩、 ◎食塩 こんぶだし	牛乳 ビスケット	お茶 きな粉にぎり
14 28 金	カレーライス 大根サラダ 型抜きチーズ 【14日:国産梨ゼリー】 【28日:りんごゼリー】	587.0 18.7 15.1 2.2	米、じゃがいも、すりごま、 ◎マンナウエファアー、◎ばかうけ、 ◎さつまいも、◎ざらめ糖、 ◎ホットケーキミックス	◎○牛乳、ジョア 豚肉(もも・赤肉) 無添加ハム 型抜きチーズ	国産梨ゼリー、りんごゼリー たまねぎ、だいこん、にんじん きゅうり、コーン缶、 ◎野菜ジュース	カレールウ、 らっきょう酢 しょうゆ、 めんつゆ、食塩	野菜ジュース ウエハース	14日:ジョア・ ばかうけ 28日:牛乳・ おにまん
17 月	ごはん はるさめのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 ラブミープラス	526.0 14.5 9.8 1.1	米、マロニー 砂糖、片栗粉、サラダ油、 ◎マリービスケット、 ◎ハッピーターンミニ	◎牛乳、豚肉(もも) 生揚げ、ミックス味噌 ラブミープラス	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、ねぎ、しょうが カットわかめ、 ◎気になる野菜果汁	本みりん 中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	気になる野菜果汁 (アップル) ハッピーターンミニ

★土曜日★	
1	ナイススティック、あんかけ焼きそば、グングンおさかなソーセージ、ぶどうゼリー
8	ハヤシライス、チーズかまぼこ、りんごゼリー
15	薄皮クリームパン、焼きうどん、ニッスイおさかなソーセージ、ヨーグルト
22	ランチパック、塩こんぶパスタ、ソーセージ、ヨーグルト
29	すき焼き風丼、グングンおさかなソーセージ、みかんゼリー

※変更することもあります。
※誕生会(25日)は、デザートでお祝いします。

11月

給食だより

給食レシピ

かぶのスープ
4日・18日

1 ウインナーを輪切りにする。
2 じゃが芋、たまねぎ、かぶ、にんじんは一口大に切る。
3 かぶの葉は1.5cmさ長さに切ってゆでて、水気を絞る。
4 鍋に水を入れ、かぶとかぶの葉以外の野菜がやわらかくなるまで煮る。
5 かぶの根とウインナーを入れて、コンソメを加える。
6 最後にかぶの葉を入れて塩で味を整える。

材料(4人分)
・かぶ・・・1個
・じゃがいも・・・1個
・たまねぎ・・・1/2個
・にんじん・・・1/3本
・しめじ・・・1/3株
・ウインナー・・・4本
・コンソメ・・・1キューブ
・水・・・600cc
・塩・・・適宜

心と身体を育てる「和食」

ごはんにみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

★和食がもたらすメリット

1 栄養バランスの良い食事ですくすく成長
ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものにとって必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

2 様々な食材に挑戦！味覚が育つ
海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることに繋がります。

3 よく噛んで丈夫な身体づくり
和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

4 腸内環境を整えて免疫力アップ
和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりに繋がります。

5 日本の文化を学び、心を育む
和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にしている文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

6 五感を刺激して、感性を育む
和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見え、香りで食欲をそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。

献立からのメッセージ

かき(柿)

ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。

れんこん

主に冬の野菜といわれるれんこんですが、秋に出まわる新れんこんがあります。主な栄養素は炭水化物で、体を温める食品です。