

# 11月 給食だより

《三色栄養》 働きにより食品を三色に分けることができます  
 ● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
昼食	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレー) こいロしょうゆ みりん 砂糖 油 酒	パン ■ロールパン 和風スパゲティ— ■スパゲティ— ▲玉ねぎ ▲しめじ ●豚肉 ▲ねぎ ▲にんにく うすロしょうゆ 酒 油	ご飯 ■米 ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ おでん ▲大根 ▲人参 ■こんにやく ●厚揚げ ●平天 ●卵 牛すじ(だし) さば節 うすロしょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ おでん ▲大根 ▲人参 ■こんにやく ●厚揚げ ●平天 ●卵 牛すじ(だし) さば節 うすロしょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 カレーのフライ ●カレー 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース	ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩	ドライカレー ■米 ▲玉ねぎ ▲人参 ▲ピーマン ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩	パン ■ロールパン 南瓜グラタン ▲南瓜 ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油	ご飯 ■米 八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うすロしょうゆ ごま油 片栗粉
	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うすロしょうゆ 砂糖 ごま	白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うすロしょうゆ 塩	牛蒡サラダ ▲牛蒡 ▲コーン ▲人参 ▲貝割れ ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うすロしょうゆ 塩 酢	華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うすロしょうゆ 酢 ごま油	煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●木綿豆腐 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うすロしょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うすロしょうゆ 酢 塩	ゼリー ピーチゼリー	さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うすロしょうゆ 油	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うすロしょうゆ さば節
	4・5歳児 お弁当日											
	0歳	二色サンド (食パン ブルーベリージャム マーガリン)	バナナ ハイハイ	りんごゼリー 野菜入りせんべい	芋ようかん (さつま芋 寒天 砂糖)	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	バナナ マフィン (小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	じゃこトースト (食パン しらす マヨネーズ風)	りんご 紫芋せんべい	焼きそば (焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉) 塩こしょう 花かつお	ひじきおにぎり (米 鶏肉 薄揚げ 人参 ひじき 枝豆 ちくわ 糸こんにやく 酒 うすロしょうゆ みりん 砂糖 塩 油)	バナナ 野菜入りせんべい
	1歳		バナナ きな粉せんべい	りんごゼリー ベジタブルせんべい					バナナ ベジタブルせんべい			
	2歳		バナナ きな粉せんべい	りんごゼリー ベジタブルせんべい					バナナ ベジタブルせんべい			
	3—5歳		バナナ きかん棒	りんごゼリー つぶせん					バナナ おせんべいしょうゆ味			
	0—5歳		牛乳	牛乳					牛乳			牛乳
	エネルギー	535Kcal	600Kcal	570Kcal	596Kcal	565Kcal	583Kcal	580Kcal	619Kcal	558Kcal	619Kcal	570Kcal
	たんぱく質	19.2g	23.8g	17.0g	19.1g	25.9g	21.2g	27.2g	19.1g	18.8g	22.3g	13.6g
脂質	18.2g	15.4g	19.3g	15.8g	15.7g	19.3g	17.5g	12.6g	15.6g	19.4g	16.7g	
炭水化物	71.4g	67.1g	68.1g	92.7g	77.9g	77.8g	75.6g	98.0g	81.6g	88.0g	77.9g	
食塩相当量	1.7g	2.1g	1.5g	1.5g	2.9g	3.1g	2.3g	2.2g	2.1g	3.9g	0.7g	

11月24日は  
「和食の日」

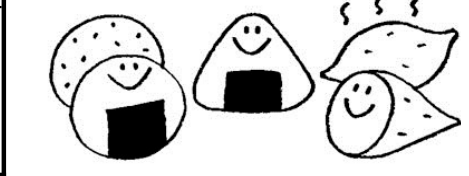
和食のよさを見直そう!

「汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

秋の味覚  
きのこ

「カロリーがない」=「栄養素が含まれてない」と思っていないですか？とんでもない！キノコには栄養がたっぷりです。キノコはかなりの低カロリー食品ですが、含まれる栄養素はほかの食材にまかせません。キノコに含まれる栄養成分は種類によって異なりますが、ビタミンDやビタミンBのビタミン類、カリウムやリン等のミネラル類が含まれています。ビタミンは人間に必要不可欠な栄養素。リンは骨や歯の材料に、カリウムはナトリウムを体外に排出する働きがあります。低カロリーで高栄養食品。キノコはとっても優秀な食材なんです。

また、食物繊維も豊富に含まれています。水分を含んでふくらむ食物繊維の性質のおかげで、少量でもお腹がいっぱいになります。食べ過ぎてしまっても、低カロリーなので安心。思いう存秋の味を満喫しましょう！



《今月の旬の食材》ほうれん草 チンゲン菜 白菜 さつま芋 南瓜 りんご