

※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。

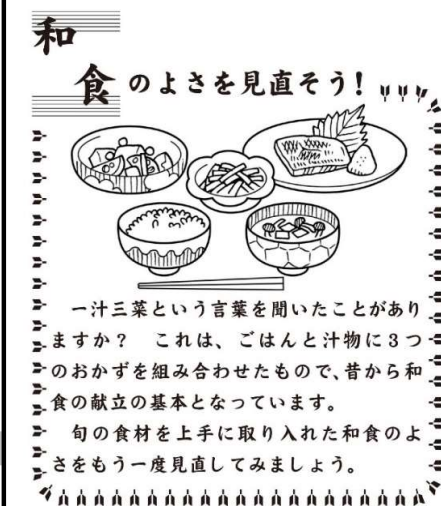
11月 給食だより

《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
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

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

日付	17日(金)	18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
昼食	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭 (0歳カレー) 無塩バター 小麦粉 塩 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつまい ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 オニオンスープ ▲玉葱 ▲パセリ チキンコンソメ	ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ▲えのき ●味噌 さば節 フルーツ ▲オレンジ	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 タンドリーチキン ●鶏肉 にんにく 生姜 ヨーグルト カレー粉 塩こしょう ケチャップ マカロニサラダ ▲人参 ■マカロニ ▲きゅうり ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ■じゃが芋 ▲ニラ ▲キャベツ 中華味 鶏がらスープ	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ●クリームコーン ●わかめ 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにゃく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●ゆば さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ おでん ▲大根 ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉葱 ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 スープ ▲チンゲン菜 ▲コーン ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	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 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油		
	0歳	りんご煮 ハイハイ	ももゼリー 紫芋せんべい	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	りんご煮 野菜入りせんべい	オレンジゼリー	黒糖ドーナツ	バナナ あられ	焼きビーフン (ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	鬼まんじゅう	りんご煮 ベビーせんべい	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)	
	1歳	柿 ミレービスケット	ももゼリー 豆乳ラスク		りんご きな粉せんべい	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶)	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	バナナ おせんべいサラダ味		バナナ おせんべいサラダ味	バナナ おせんべい		柿 ベジタブルせんべい
	2歳	柿 ミレービスケット	ももゼリー 豆乳ラスク		りんご きな粉せんべい	さかなっこ (0・1歳はなし)	バナナ 芋けんぴ	バナナ おせんべい		バナナ おせんべい	バナナ おせんべい		柿 ベジタブルせんべい
	3-5歳	柿 ミレービスケット	ももゼリー 豆乳ラスク		りんご きな粉棒			バナナ 芋けんぴ		バナナ おせんべい	バナナ おせんべい		柿 源氏パイ
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳
	エネルギー	542Kcal	601Kcal	529Kcal	577Kcal	544Kcal	642Kcal	537Kcal	553Kcal	569Kcal	516Kcal	544Kcal	
	たんぱく質	20.7g	24.5g	25.9g	22.6g	16.3g	29.9g	23.9g	29.1g	23.0g	17.0g	17.3g	
	脂質	12.3g	12.9g	18.3g	19.6g	16.7g	12.3g	9.5g	22.5g	10.2g	16.8g	22.2g	
	炭水化物	69.5g	93.0g	74.0g	62.4g	87.4g	107.6g	69.7g	61.9g	99.8g	67.1g	74.9g	
	食塩相当量	2.3g	2.5g	2.1g	0.9g	1.6g	1.9g	2.1g	2.4g	2.5g	1.3g	1.2g	

いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」



おはしのマナーについて

食事をする時はお箸のマナーが大切です。マナーを守り、美味しく食事をいただきましょう！



このようなことをしていないか、みんなでチェックしてみよう!

《今月の旬の食材》さつまい 里芋 大根 南瓜 白菜 キャベツ カリフラワー 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜 りんご 柿