

※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のになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
昼食	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	ご飯 ■米	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参	ご飯 ■米	ご飯 ■米	チャーハン ■米 ●卵(0-2歳コーン)	ご飯 ■米	金平うどん ■うどん ▲人参	ご飯 ■米	ご飯 ■米	
	牛肉とアスパラの炒め物 ●牛肉 ▲アスパラ ■じゃが芋 ▲パプリカ 塩 こしょう	ポテトグラタン ■じゃが芋 ▲玉葱 ▲ブロッコリー ▲しめじ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉	鶏のマーマレード焼き ●鶏肉 ▲にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シヤンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油	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	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 ▲生姜 ▲にんにく 酒 うす口しょうゆ 塩こしょう 油	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	唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 ▲生姜 ▲にんにく 酒 うす口しょうゆ 塩こしょう 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	じゃーまんポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油
	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油	ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり	▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	小松菜の炒め物 ▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	スープ ▲ニラ ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ
	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	オニオンスープ ▲玉葱 ▲パセリ チキンコンソメ	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	小松菜の炒め物 ▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	スープ ▲ニラ ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ
	0歳	バナナ あられ	大学芋	オレンジ ベビーせんべい	手作りクッキー	ヨーグルト(もも缶) かぼちゃポーロ	マッシュポテト	お好み焼き	りんご煮 ハイハイ	ひじきおにぎり	バナナ ケーキ	オレンジ 紫芋せんべい
	1歳	バナナ ミレービスケット		オレンジ ほしのおせんべい		ヨーグルト(もも缶) ベジタブルせんべい			りんご 豆乳ラスク			オレンジ きな粉せんべい
	2歳	バナナ ミレービスケット		オレンジ ほしのおせんべい		ヨーグルト(もも缶) ベジタブルせんべい			りんご 豆乳ラスク			オレンジ きな粉せんべい
	3-5歳	バナナ ミレービスケット		オレンジ お星さませんべい		ヨーグルト(もも缶) きかん棒			りんご 豆乳ラスク			オレンジ きな粉せんべい
	0-5歳	牛乳		お茶		牛乳			牛乳			お茶
	エネルギー	570Kcal	577Kcal	589Kcal	595Kcal	537Kcal	545Kcal	576Kcal	592Kcal	549Kcal	588Kcal	557Kcal
	たんぱく質	22.6g	16.5g	29.7g	18.5g	25.1g	26.5g	23.4g	26.4g	19.7g	22.0g	14.3g
	脂質	13.9g	22.6g	24.2g	22.1g	10.9g	20.2g	22.5g	21.6g	12.7g	19.1g	19.0g
炭水化物	73.4g	84.1g	60.0g	87.6g	65.1g	72.3g	73.8g	69.7g	94.6g	85.4g	66.2g	
食塩相当量	1.5g	2.8g	2.2g	0.7g	1.5g	1.9g	2.7g	1.9g	4.1g	1.2g	1.2g	

11月24日は「和食の日」

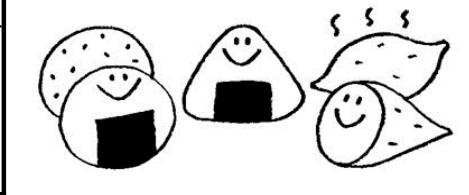
和食のよさを見直そう!

「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な不可欠な栄養素。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。思う存分秋の味を満喫しましょう！



《今月の旬の食材》さつま芋 大根 南瓜 白菜 キャベツ ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜 りんご

