



11月 予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	免疫を高めて風邪予防				1	2
昼食	免疫細胞を作る (たんぱく質) 魚介類・肉類・卵 大豆製品 乳製品 	免疫を高める (ビタミンA・C・E) 主に野菜・果物・ナッツ類 	身体をあたためる 冬が旬の野菜や地面の下で 育つ野菜・香辛料 	腸内環境を整える 発酵食品・食物繊維  腸内環境を整えて免疫アップ	焼き芋 ミートソースパグティ コンソメスープ ゴボウサラダ 棒チーズ 鮭わかめおむすび 大根の梅和え 桑茶	キッズビビンバ丼 白菜の和え物 ミルク
3時のおやつ						
朝のおやつ	4	5	6	7	8	9
昼食	振替休日	ひじきスティック マージンごはん 山東菜の味噌汁 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め	ハーベストセサミ ごはん キャベツの味噌汁 サバの西京焼き トマト 小松菜の白和え	豆乳 ひき肉カレー もやしの和え物 カップdeヤクルト	野菜スティック スタミナ丼 大根の味噌汁 バナナ	ミートサンド ポテトサラダ ミルク
3時のおやつ		もずくのヒラヤーチー ミルク	ホットケーキ りんご 牛乳	ゴマフレーク 柿 ミルク	黒棒 りんご ミルク	
朝のおやつ	11	12	13	14	15	16
昼食	バナナ ごはん 冬瓜の味噌汁 肉じゃが きんぴら大根	ビスコ ごはん なすの味噌汁 豚のしょうが炒め パイン缶 ブロッコリーとシーチキンの和え物	ぼたぼた焼き ごはん かきたま汁 魚のバーベキュー風味 黄桃 野菜炒め	弁当会 トライアングル ミルク	丸ぼうろ お子様ランチ キャベツのスープ 鶏のから揚げ 黄桃 チンゲン菜と人参のソテー	チキンライス スタミナサラダ 豆乳
3時のおやつ	お米deいちごスティック オレンジ ミルク	黒糖蒸しパン ミルク	手作りちんすこう りんご ミルク		チョコレートケーキ 牛乳	
朝のおやつ	18	19	20	21	22	23
昼食	棒チーズ 秋野菜カレー コールスローサラダ りんごジュース	カルシウムせんべい 麦ごはん イナムドゥッチ クーブイリチー パパイヤの和え物	マリービスケット ごはん 大根の味噌汁 さんまの南蛮漬け 切干大根のサラダ みかん缶	Feウエハース ごはん 冬瓜の味噌汁 マーボー豆腐 きゅうりの和え物	バナナ ごはん じゃが芋の味噌汁 魚の梅マヨ焼き パイン缶 ほうれん草の白和え	勤労感謝の日
3時のおやつ	ストーンクッキー 梨 ミルク	もずく天ぷら ミルク	お米deガトーショコラ ミルク	紅芋ねじり棒 ミルク	タンナファクルー 柿 ミルク	
朝のおやつ	25	26	27	28	29	30
昼食	こざかなせんべい 麦ごはん えのきの味噌汁 豚の味噌炒め おからイリチー	カル鉄スティック ごはん ちむしんじ オムレツ ブロッコリーの土佐マヨ和え	動物ビスケット ごはん 麩の味噌汁 サバのゴマ焼き ほうれん草のお浸し	元気ヨーグルト 牛丼 豆腐の味噌汁 バイクドじゃが みかん	焼き芋 マージンごはん 納豆 ソーキ汁 黄桃 豆腐チャンプルー	発表会
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン 柿 きになる野菜	ジャムサンド りんご ミルク	スイートポテト 梨 ミルク	フライビーンズ ミルク	かりんとう パナナ ミルク	

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 金	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、マヨネーズ、オリーブ油、○白煎りごま、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、○砂糖、○新玄、◎焼き芋	合ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、○鮭フレーク、棒チーズ、プリンセスワインナー	玉ねぎ、○大根、キャベツ、千切りごぼう、トマトビュレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、ピーマン、○練り梅
02 土	胚芽米、押麦、油、砂糖、ごま油、有塩バター、白煎りごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、シーチキン、加工乳	コーン缶、白菜、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり
05 火	胚芽米、○小麦粉、マーシ(もちきり)、○油、三温糖、油	鶏手羽元、○塩抜きもずく、豚バラ肉スライス、○卵、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳、鶏ささ身、プリンセスワインナー	白菜、パクチョイ、山東菜、コーン缶、○人参、人参、○キャベツ、もやし、○にら
06 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、○油、砂糖、すりごま(白)	さば(切り身/骨なし)、○調製豆腐、豆腐、油揚げ、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	小松菜、○りんご、トマト、キャベツ、人参、ねぎ
07 木	胚芽米、じゃがいも、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、油、小麦粉	合ひき肉、○加工乳、◎豆腐(フルーツ味)	もやし、玉ねぎ、○柿、人参、小松菜、にんじん
08 金	胚芽米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	なす、○りんご、大根、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ、パナナ
09 土	コッペパン(切り込み入り)、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、卵なしパン(又は超熟ロール)	合ひき肉、卵、ツナ油漬缶、加工乳	玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、トマトビュレ
11 月	胚芽米、じゃがいも、砂糖、白煎りごま、ごま油	牛ロース薄切り、厚揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○オレンジ、冬瓜、人参、大根、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、◎パナナ
12 火	胚芽米、○粉黒糖、○強力粉、白煎りごま、油、砂糖、三温糖、新玄	豚Bロース スライス、○牛乳、豆腐、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、なす、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、ピーマン
13 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、豚バラ肉スライス、○加工乳	○りんご、キャベツ、パクチョイ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ
14 土	弁当会		
15 金	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ワインナー、○牛乳(県産 成分無調整)	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
16 土	豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、油、三温糖、ごま油	鶏ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)	玉ねぎ、レタス、きゅうり
18 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、押麦、マヨネーズ、○コーンフレーク(プレーン)、○砂糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○牛乳、○加工乳、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、○梨、玉ねぎ、人参、なす、にんじん、エリンギ、しめじ、◎パース
19 火	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、三温糖、油、新玄	○塩抜きもずく、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○卵、鶏み昆布、○加工乳	パパイア(千切り)、冬瓜、イナムドゥチ用切りこんにゃく、人参、きゅうり、○人参、切りこんにゃく、○玉ねぎ、○にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、新玄	さんま(開き・中骨なし)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	大根、きゅうり、人参、千切り大根(乾)、パプリカ(赤)、ねぎ、レモン果汁
21 木	胚芽米、○小麦粉、○紅芋、○三温糖、○無塩バター、○揚げ油、三温糖、○すりごま(白)、片栗粉、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、○卵、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、ねぎ
22 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、ねりごま、砂糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、木綿豆腐、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草、○柿、にんじん、えのきたけ、練り梅、ねぎ、ひじき、◎パナナ
25 月	米、○強力粉、○三温糖、○マーガリン、押麦、グラニュー糖、油、砂糖、新玄	豚Bロース スライス、おから、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、○保乳乳(調理用)、わかめ(乾)	○柿、人参、えのきたけ、玉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、干し椎茸
26 火	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、マヨネーズ、油	卵、合ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚しほ、保乳乳(調理用)、○加工乳、豆腐	○りんご、ブロッコリー(冷凍)、人参、玉ねぎ、○マーレード、ピーマン、にら
27 水	○さつまペースト、胚芽米、○三温糖、グラニュー糖、○無塩バター、押麦、すりごま(白)、星型麺	さば(切り身/骨なし)、○保乳乳(調理用)、○加工乳、わかめ(乾)	○梨、ほうれん草、もやし
28 木	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○油、油、○片栗粉、○砂糖、三温糖	牛ロース薄切り、○大豆(ゆで)、豆腐、○加工乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト(ヤクルト)	みかん(S)、玉ねぎ、人参、○人参、しらたき、いんげん(冷凍)、ねぎ
29 金	胚芽米、マーシ(もちきり)、油、◎焼き芋	ソーキ(カット)、厚揚げ、納豆(小粒)、シーチキン、しらす干し、根昆布、○加工乳	大根、キャベツ、人参、もやし、にら、ねぎ、○パナナ
30 土	発表会		

給食だより 11月号

「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに!

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギー

2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。

3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

4・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★健康面での効果が期待できる

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

1・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことが

2・消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べること

3・お米を中心にする献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

★おいしいお米の炊き方

・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

・炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛びこでふくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる

★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

ごはんと一緒に野菜が食べられるレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試ください。

■ にんじんごはん

米 2号
にんじん 1/2本(60g)
切干大根 4g程度
料理酒 小さじ1
みりん 小さじ1
塩 小さじ1/4
油 小さじ1



- 1 にんじんを細切りにする。
- 2 切干だいこんを水で戻し、水気を絞って細かく切る。
- 3 1、2を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
- 4 普通の水加減にした米の上に3をのせる。
- 5 ごはんを炊く。
- 6 炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる。

