# 給食だより

**11月号** 令和5年10月31日発行

吹く風が、涼しさから少しずつ寒さへと変わり、新しい季節の到来を感じます。しかし、まだまだ朝・晩と昼間との気温差が大きいので体調管理には気をつけていきましょう。またインフルエンザ等も流行り始めますので、外出前後には手洗い・うがい・寒さ対策を行い、しっかり食べて栄養をつけ、風邪に負けない元気な体をつくっていきましょう。

## ✿給食の紹介✿

≪チンゲンサイときのこの炒め煮≫

| 材料 | 大人2人<br>子ども2人 |
|---|---|
| チンゲンサイ | 200g(2株) |
| しめじ | 1パック(100g) |
| えのきだけ | 1パック(100g) |
| 人参 | 小1/2本(60g) |
| 油揚げ | 1枚 |
| 油 | 小さじ1(4g) |
| 酒 | 小さじ2(10g) |
| 濃口醤油 | 大さじ1(18g) |
| 砂糖 | 大さじ1(9g) |

＜作り方＞

① チンゲンサイ、人参は食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。

② 油揚げは油抜きして、食べやすい大きさに切る。
えのきとしめじも食べやすい大きさに切る。

③ 鍋に油を熱し、①と②を炒める。
全体がしんなりしたら、調味料を加え炒め合わせる。

## うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、大根・白菜・ほうれんそうなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

**大根**　寒くなるにつれて甘味が増しておいしくなり、消化酵素を含み胃腸の消化吸収を助けてくれます。スープやおでんなどに。

**白菜**　鍋の主役野菜ですね。加熱するとカサが減り、たくさん食べられるところがいいところ。ビタミンＣや食物繊維が豊富です。

**ほうれんそう**　鉄分が豊富です。旬の冬の時期には通常の３倍のビタミンＣを含みます。おひたしや、グラタンやシチューに入れるのもおすすめです。

冬野菜をたっぷり食べて、体も心もポカポカに！

## お月見ランチ♪

## 秋の味覚ランチ

## 11月献立表

| 日(曜) | 献立名 | 材料名 | おやつ/デザート |
|---|---|---|---|
| 1日(水) | 親子丼 | 米・鶏もも肉皮なし・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・ねぎ・卵・砂糖・薄口醤油・塩・みりん・だし汁 | 牛乳 |
| | 小松菜の甘酢和え | 普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩 | |
| | みそ汁 | だし汁・長いも・人参・油揚げ・味噌・白味噌 | みかん |
| 2日(木) | 遠足 | | |
| 3日(金) | 文化の日 | | |
| 6日(月) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 魚の変わり西京焼き | サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま | |
| | 筑前煮 | 鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん | オレンジ |
| | みそ汁 | だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌 | |
| 7日(火) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 豆腐ハンバーグ | 豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ | |
| | きんぴらごぼう | 鶏ひき肉・酒・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま | みかん缶 |
| | みそ汁 | だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌 | |
| 8日(水) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | カレー肉じゃが | 豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉・冷凍グリンピース | |
| | れんこんのサラダ | れんこん・酢・塩・きゅうり・人参・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・味噌・白ごま | りんご |
| | みそ汁 | だし汁・もやし・油揚げ・えのきだけ・味噌 | |
| 9日(木) | ロールパン | ロールパン | 牛乳 |
| | 魚のトマトソース煮 | たい・塩・片栗粉・揚げ油・白ねぎ・トマトケチャッツプ・トマトピューレ・濃口醤油・塩・砂糖 | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも・塩・酢・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう | バナナ |
| | スープ | だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油 | |
| 10日(金) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | さといもコロッケ | さといも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ | |
| | 切り干し大根の煮物 | 油・人参・切り干し大根・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・小松菜 | りんご |
| | みそ汁 | だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参・味噌 | |
| 13日(月) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 魚のフライ | さわら・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース | |
| | キャベツの甘酢和え | キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩 | みかん |
| | みそ汁 | だし汁・絹ごし豆腐・乾燥わかめ・人参・味噌 | |
| 14日(火) | ジャムパン | 食パン・イチゴジャム | 牛乳 |
| | ポークビーンズ | 油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油 | |
| | ブロッコリーのサラダ | ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう | りんご |
| | スープ | だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油 | |
| 15日(水) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 鶏肉のごまみそ焼き | 鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト | |
| | 大根と油揚げの含め煮 | 大根・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩 | オレンジ |
| | かきたま汁 | だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐 | |
| 16日(木) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | さつま揚げ | はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 | |
| | ポテトの卵とじ | じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 | バナナ |
| | みそ汁 | だし汁・なす・人参・えのきだけ・味噌・白味噌 | |
| 17日(金) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 豆腐の中華煮 | ごま油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・白菜・玉ねぎ・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・塩・薄口醤油・絹ごし豆腐・片栗粉・チンゲンサイ | |
| | ツナの揚げぎょうざ | ぎょうざの皮・ツナ缶・人参・玉ねぎ・炒め油・パン粉・塩・揚げ油 | りんご |
| | みそ汁 | だし汁・長いも・人参・乾燥わかめ・味噌 | |
| 20日(月) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 煮魚 | たい・水・しょうが・砂糖・みりん・濃口醤油 | |
| | 春雨の酢の物 | 普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油 | みかん |
| | 豚汁 | だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌 | |
| 21日(火) | ロールパン | ロールパン | 牛乳 |
| | スパニッシュオムレツ | 油・卵・ウインナー・ほうれんそう・玉ねぎ・じゃがいも・プロセスチーズ・牛乳・塩・こしょう・油・トマトケチャップ | |
| | 野菜のトマト煮 | 大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩 | りんご |
| | スープ | だし汁・人参・えのきだけ・乾燥わかめ・塩・薄口醤油 | |
| 22日(水) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | すき焼き風煮 | じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース | |
| | ツナとひじきのサラダ | ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖 | オレンジ |
| | みそ汁 | だし汁・大根・油揚げ・人参・味噌 | |
| 23日(木) | 勤労感謝の日 | | |
| 24日(金) | ハヤシライス | 米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース | 牛乳 |
| | マカロニサラダ | マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう | |
| | スープ | だし汁・玉ねぎ・乾燥わかめ・人参・塩・薄口醤油 | パイン缶 |
| 27日(月) | ジャムパン | 食パン・リンゴジャム | 牛乳 |
| | さつまいものグラタン | さつまいも・油・ベーコン・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉 | |
| | れんこんの素揚げ | れんこん・塩・揚げ油 | みかん |
| | スープ | 水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩 | |
| 28日(火) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 酢豚 | 豚もも肉薄切・濃口醤油・しょうが汁・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干ししいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン | |
| | もやしの和え物 | もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油 | オレンジ |
| | みそ汁 | だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・みつば・味噌 | |
| 29日(水) | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 魚の塩焼き | サーモン・塩・油 | |
| | なすと豚肉のみそ炒め | ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉 | りんご |
| | わかめうどん | だし汁・うどん(ゆで)・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん | |
| 30日(木) | カレーピラフ | 米・バター・鶏ささみ肉すじなし・人参・玉ねぎ・油・カレー粉・塩・こしょう | 選択ジュース |
| | 鶏肉の甘辛煮 | 鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・卵・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト | |
| | スパゲティーサラダ | スパゲティー・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう | ヨーグルト |
| | スープ | だし汁・人参・もやし・玉ねぎ・薄口醤油・塩 | |