



# 給食だより 11月



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

いい ほんしょく

## 11月24日は和食の日です



24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関係しています。

この日は和食や日本人の伝統的な食文化について考えましょう。

※「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



### いろいろな「だし」

「だし」は「昆布」や「かつお節」等のうま味がお湯の中に溶け出した「汁」の事です。おいしいお味噌汁や煮物を作る時に使われています。

#### ●かつおだし

かつおだしは万能なだしで、汁物から煮物等の様々な料理に合わせて使うことができます。

#### ●こんぶだし

上品で優しい味わいが特徴です。だしをとる時に煮すぎると、ぬめりが出てきてしまうので注意。

#### ●にぼしだし

にぼしは小さいいわし等を煮て、乾燥させた物です。魚の味と香りが強く、味噌との相性が良いです。



### 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

### おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



令和6年度					使用食材			
11月 予定献立表					体をつくる	力になる	病気から守ってくれる	
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	金	ヨーグルト	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜とチキンのスープ オレンジ	ツナポテト餃子 牛乳	鮭、ささみ、牛乳、ツナ、 ベーコン	米、バター、砂糖、ごま油、 じゃが芋、餃子の皮、サラダ 油	キャベツ、人参、もやし、えのきた け、ねぎ、オレンジ、コーン、玉 ねぎ
2	土	揚げせんべい 牛乳	ごはん	さつま芋と生②gの煮物 チンゲン菜とコーンの中華和え パナナ	ウエハース クッキー 牛乳	生揚げ、豚肉、牛乳、ひじき	米、さつま芋、サラダ油、砂 糖、ごま油、ごま	人参、たけのこ、チンゲン菜、コー ン、パナナ
4	月			<b>文化の日 振り替え休日</b>				
5	火	サラダせんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 オクラとわかめの酢の物 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	豚コマ、わかめ、しらす、 卵、ベーコン、チーズ、かつ お節	砂糖、ごま油、片栗粉、薄力 粉、マヨネーズ、サラダ油	人参、たまねぎ、ピーマン、生姜、 にんにく、チンゲン菜、コーン、オ レンジ
6	水	コーンフレーク 牛乳	ロール パン	スペインオムレツ いんげんとさつま芋の甘煮 ミネストローネスープ パナナ	おからケーキ (サラダせんべい) 牛乳	ベーコン、卵、牛乳	バターロール、じゃが芋、サ ラダ油、さつま芋、砂糖、 じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、ピーマン、いんげん、人 参、キャベツ、トマト缶、にんに く、パナナ
7	木	チーズ	ごはん	サバの竜田揚げ 切干サラダ かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	アサリとツナの スパゲッティ	さば、ハム、あさり、ツナ、	米、片栗粉、砂糖、ごま、スパゲッ ティ、サラダ油	切干大根、人参、きゅうり、かぼ ちゃ、グレープフルーツ、にんに く、人参、玉ねぎ、トマト缶、パセ リ
8	金	ソフトせんべい 牛乳	ご飯	赤魚のさっぱり煮 きぬさや ひじきの炒り煮 オレンジ	ポップコーン 牛乳	赤魚、ひじき、油揚げ、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、しらす、 砂糖	大根、しめじ、人参、ほうれん草、 きぬさや、ねぎ、いんげん、オレンジ
9	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	チンジャオロース 小松菜のツナ和え パナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま 油	生姜、ピーマン、たけのこ、人参、 小松菜、パナナ
11	月	サラダせんべい オレンジジュース	かきたま うどん	かしわ天 ほうれん草のごま和え グレープフルーツ	青のりフライドポテト	鶏肉、卵、青のり	うどん、片栗粉、薄力粉、サ ラダ油、ごま、砂糖、じゃが 芋	玉ねぎ、みつば、生姜、ほうれん 草、もやし、人参、グレープフル ーツ
12	火	ゼリー	食パン	豆腐ピザ 人参グラッセ さつま芋サラダ パナナ	じゃこ飯ピビンバ	豆腐、豚挽き肉、チーズ、ハ ム、じゃこ	食パン、片栗粉、砂糖、さつ ま芋、米、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、きょう り、パナナ、小松菜、ねぎ、にんに く
13	水	クッキー	肉味噌 納豆丼	ナムル 乳酸菌飲料	黒糖蒸しパン 牛乳	豚挽き肉、納豆、海苔、乳酸 菌飲料、卵、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま 油、ごま、黒砂糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、ほう れん草、もやし
14	木	青のりせんべい 牛乳	ご飯	カレーの味噌マヨ焼き 中華きゅうり のっぺい汁 梨	ココアワッフル (クッキー) 牛乳	かれい、油揚げ、牛乳	マヨネーズ、サラダ油、砂糖、ごま 油、里芋、片栗粉	きゅうり、人参、大根、ごぼう、梨
15	金	サンドせんべい 野菜ジュース	栗ご飯	【七五三お祝い】 鮭のタンドリー焼き フロccoliーのおかか和え 豚汁 ココアプリン	はっと汁 牛乳	鮭、ヨーグルト、かつお節、 豚肉、豆腐、牛乳、油揚げ、	米、もい米、じゃが芋、ホイップク リーム、薄力粉、	玉ねぎ、生姜、にんにく、プロッコ リー、人参、コーン、大根、ほくさ い、しめじ、ねぎ、ごぼう
16	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉のごま味噌炒め ほうれん草ともやしとしらす和え パナナ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚肉、しらす、かつお節、牛 乳	米、ごま、砂糖、サラダ油、ごま 油、ごま、黒砂糖、薄力粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん 草、もやし、パナナ
18	月	ウエハース 牛乳	ごはん	たらのから揚げねぎソース 豆菜サラダ かぼちゃとさつま芋のこっくり煮 りんご	豆腐のホットケーキ 牛乳	たら、卵、大豆、ツナ、牛 乳、豆腐、	薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま油、 ごま、さつま芋、バター、ホット ケーキミックス、	ねぎ、小松菜、もやし、人参、かぼ ちゃ、りんご、
19	火	サンドせんべい 牛乳	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 冬野菜とつみれの味噌汁 パナナ	焼うどん	高野豆腐、鶏挽肉、卵、た ら、豆腐、豚肉かつお節	米、片栗粉、うどん、サラダ油	玉ねぎ、人参、絹さや、白菜、大 根、パナナ、キャベツ
20	水	ウエハース	味噌 ラーメン	唐揚げ カミカミサラダ みかん	チーズチヂミ 牛乳	焼き豚、ナルト、わかめ、鶏 肉、昆布、牛乳、チーズ	中華麺、サラダ油、片栗粉、 砂糖、ごま油、ごま、薄力 粉、じゃが芋	ねぎ、ほうれん草、コーン、切干大 根、人参、チンゲン菜、みかん、に ら
21	木	フルーチェ	食パン	鮭とほうれん草のシチュー キャベツとりんごのサラダ オレンジ	ツナカレーおにぎり	鮭、牛乳、ツナ	食パン、バター、薄力粉、じゃが 芋、サラダ油	ほうれん草、玉ねぎ、人参、プロク コリー、キャベツ、りんご、コー ン、オレンジ
22	金	揚げせんべい 牛乳	きのこの 炊き込み ご飯	さばの味噌煮 青菜のお浸し すまし汁 みかん	チーズじゃが芋もち 牛乳	豚挽き肉、ハム、ヨーグル ト、牛乳、卵	米、じゃがいも、サラダ油、カレ ールウ、春雨、砂糖、ごま油、ミック ス粉、さつま芋	玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんに く、きゅうり、キャベツ
23	土			<b>勤労感謝の日</b>				
25	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	赤魚の煮付け わかめの生姜煮 納豆汁 パナナ	オープンアップルパイ 豆乳ココア飲料	赤魚、わかめ、納豆、豆乳コ コア飲料、卵	米、砂糖、里芋、パイシー ト、グラニュー糖	生姜、白菜、大根、人参、なめこ、 ねぎ、パナナ、りんご
26	火	セサミビスケット 牛乳	ごはん	豚挽き肉とナスのカレー 春雨サラダ ヨーグルト	豆腐ナゲット	豚挽き肉、ハム、ヨーグル ト、鶏挽肉、豆腐	米、じゃが芋、サラダ油、カ レールウ、春雨、ごま油、片 栗粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんに く、きゅうり、キャベツ、生姜
27	水	せんべい	ロール パン	鶏肉とえびの塩炒め コーンスープ オレンジ	ひじきのさっぱり 混ぜご飯 牛乳	鶏肉、えび、牛乳、しらす、 ひじき	バターロール、サラダ油、片栗粉、 じゃが芋、米、ごま	玉ねぎ、エリンギ、プロッコリー、 にんにく、コーン、パセリ、オレンジ
28	木	クッキー 牛乳	ごはん	たらの和風さけソースかけ 白菜の海苔和え キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	豆乳きな粉フレンチ トースト	たら、刻みのり、青のり、油 揚げ、豆腐、卵、きな粉	米、薄力粉、片栗粉、じゃが芋、食 パン、砂糖、バター	しめじ、えのきたけ、しいたけ、玉 ねぎ、ねぎ、白菜、人参、キャベ ツ、グレープフルーツ
29	金	ウエハース 牛乳	ごはん	あさりとキャベツの卵とじ 小松菜のしらす和え りんご	焼き芋 牛乳	あさり、油揚げ、卵、しらす、 かつお節、牛乳	米、砂糖、さつま芋	キャベツ、人参、小松菜、りんご
30	土	せんべい 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 大根とささみの酢の物 パナナ	クッキー サラダせんべい 牛乳	豚肉、生揚げ、ささみ、牛乳	米、砂糖、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、たけの こ、チンゲン菜、大根、きゅうり、 パナナ

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	510	15~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	516	20.3	18.2	1.4
3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	558	23.0	18.7	1.5