


11月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1		2		3		4		5		6	
昼食	タコライス わかめスープ ヨーグルト		麦ごはん 味噌汁(えのき) 豚の味噌焼き 千切り大根のサラダ ミルク		文化の日 		ごはん 味噌汁(キャベツ) さばの西京焼き トマト 小松菜の白和え ミルク		マージンごはん 味噌汁(山東菜) 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め ミルク		中華丼 もずくスープ フルーツ	
3時のおやつ	芋天ぷら		マーマレードケーキ				ちんすこう 梨		ごまクッキー みかん		ミルク スティックパン	
午前のおやつ	8		9		10		11		12		13	
昼食	ベジタブルカレー コンソメスープ スティックきゅうり ミルク		ごはん 味噌汁(冬瓜) 肉じゃが ミルク きんぴら大根 オレンジ		ごはん 味噌汁(キャベツ) 豆腐のキッシュ ミルク いんげん土佐和え トマト		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚のラビゴットソース ほうれん草の白あえ 甘栗		ごはん 豚汁 なすと南瓜のそぼろあんかけ モーウイサラダ(マヨ) ミルク		牛丼 味噌汁(豆腐) フルーツ	
3時のおやつ	マドレーヌ オレンジ		タンナファクルー りんご		マーブルケーキ みかん		おやつ焼きそば		黒糖蒸しパン 梨		きな粉トースト ミルク	
午前のおやつ	15		16		17		18		19		20	
昼食	ごはん 味噌汁(なす) 豚のしょうが炒め ミルク ブロッコリーとちくわの和え物		ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ 棒チーズ バナナ ミルク		麦ごはん イナムドゥチ 昆布いりちー パパイヤの和え物 ミルク		ごはん キャベツのクリームスープ 魚のピカタ スタミナサラダ ミルク		沖縄そば 大豆サラダ ヨーグルト		お弁当の日 (噴霧消毒)	
3時のおやつ	アップルケーキ		もずくお好み焼き		スイートポテト 柿		チーズフランスパン		鮭わかめおむすび 大根の梅あえ		クリームパン ミルク	
午前のおやつ	22		23		24		25		26		27	
昼食	チキンカレー コンソメスープ もやしの和え物 ミルク		^{きんろう} ^{かんしゃ} ^ひ 勤労感謝の日 		ごはん 味噌汁(大根) さんまのしそチーズ焼き ブロッコリーのサラダ ミルク		お子様ランチ チキンクリームスープ 鶏のから揚げ ケーキ ミルク チンゲン菜と人参のソテー		ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 麻婆豆腐 トマト きゅうりの和え物 ミルク		強ジューシー 味噌汁(じゃがいも) フルーツ	
3時のおやつ	ごまフレーク 梨				揚げパン		カルシウムせんべい		ジャムサンド(いちご) りんご		ビスコ	
午前のおやつ	29		30	勤労感謝の日(23日) 勤労感謝は働く人たちへ感謝する日ですが、もともとは五穀豊穡、毎年 の農作物の収穫に感謝する日でもあります。								
昼食	ごはん 味噌汁(大根) サバのゴマ味噌焼き トマト ブロッコリー土佐和え ミルク		マージンごはん ソーキ汁 納豆 麩チャンプルー 柿 ミルク		食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの 表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人 の感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込め るといいですね。 							
3時のおやつ	焼き芋		ヨーグルトスコーン									

日付	材料名	熟し力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01月	胚芽米、油、三温糖、オクテイ、山菜粉、○油揚げ、片栗粉、	胚芽米、油、三温糖、オクテイ、山菜粉、○油揚げ、片栗粉、	胚芽米、油、三温糖、オクテイ、山菜粉、○油揚げ、片栗粉、	胚芽米、油、三温糖、オクテイ、山菜粉、○油揚げ、片栗粉、
02月	米、ホウトク、片栗粉、○無塩バター、三温糖、砂糖、	米、ホウトク、片栗粉、○無塩バター、三温糖、砂糖、	米、ホウトク、片栗粉、○無塩バター、三温糖、砂糖、	米、ホウトク、片栗粉、○無塩バター、三温糖、砂糖、
04月	砂糖、すりこま(白)	砂糖、すりこま(白)	砂糖、すりこま(白)	砂糖、すりこま(白)
05月	胚芽米、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、○煎餅、すりこま(白)	胚芽米、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、○煎餅、すりこま(白)	胚芽米、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、○煎餅、すりこま(白)	胚芽米、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、○煎餅、すりこま(白)
06月	胚芽米、こぼろ、○オリーブオイル、砂糖、新玄米、養麦、加工粉	胚芽米、こぼろ、○オリーブオイル、砂糖、新玄米、養麦、加工粉	胚芽米、こぼろ、○オリーブオイル、砂糖、新玄米、養麦、加工粉	胚芽米、こぼろ、○オリーブオイル、砂糖、新玄米、養麦、加工粉
08月	胚芽米、じわじわ、○有塩バター、○山菜粉、○砂糖、梅干、すりこま(白)	胚芽米、じわじわ、○有塩バター、○山菜粉、○砂糖、梅干、すりこま(白)	胚芽米、じわじわ、○有塩バター、○山菜粉、○砂糖、梅干、すりこま(白)	胚芽米、じわじわ、○有塩バター、○山菜粉、○砂糖、梅干、すりこま(白)
09月	胚芽米、じわじわ、砂糖、白すりこま、ごま油	胚芽米、じわじわ、砂糖、白すりこま、ごま油	胚芽米、じわじわ、砂糖、白すりこま、ごま油	胚芽米、じわじわ、砂糖、白すりこま、ごま油
10月	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、新玄米、○焼き芋	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、新玄米、○焼き芋	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、新玄米、○焼き芋	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、新玄米、○焼き芋
11月	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、
12月	胚芽米、梅干(薄)、すりこま、三温糖、片栗粉、新玄米	胚芽米、梅干(薄)、すりこま、三温糖、片栗粉、新玄米	胚芽米、梅干(薄)、すりこま、三温糖、片栗粉、新玄米	胚芽米、梅干(薄)、すりこま、三温糖、片栗粉、新玄米
13月	胚芽米、じわじわ、○強力粉、○三温糖、○オリーブオイル、油、片栗粉、砂糖、	胚芽米、じわじわ、○強力粉、○三温糖、○オリーブオイル、油、片栗粉、砂糖、	胚芽米、じわじわ、○強力粉、○三温糖、○オリーブオイル、油、片栗粉、砂糖、	胚芽米、じわじわ、○強力粉、○三温糖、○オリーブオイル、油、片栗粉、砂糖、
15月	胚芽米、○山菜粉、○油、白すりこま、砂糖、	胚芽米、○山菜粉、○油、白すりこま、砂糖、	胚芽米、○山菜粉、○油、白すりこま、砂糖、	胚芽米、○山菜粉、○油、白すりこま、砂糖、
16月	ズッキーニ(16mm)、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、すりこま、三	ズッキーニ(16mm)、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、すりこま、三	ズッキーニ(16mm)、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、すりこま、三	ズッキーニ(16mm)、○山菜粉、○無塩バター、三温糖、すりこま、三
17月	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、三温糖、
19月	焼そば(種)、○胚芽米、すりこま、揚げこぼろ、○山菜粉、○砂糖、○新玄米	焼そば(種)、○胚芽米、すりこま、揚げこぼろ、○山菜粉、○砂糖、○新玄米	焼そば(種)、○胚芽米、すりこま、揚げこぼろ、○山菜粉、○砂糖、○新玄米	焼そば(種)、○胚芽米、すりこま、揚げこぼろ、○山菜粉、○砂糖、○新玄米
20月	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○ホウトク、片栗粉、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、
21月	胚芽米、じわじわ、○山菜粉、○油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、じわじわ、○山菜粉、○油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、じわじわ、○山菜粉、○油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、じわじわ、○山菜粉、○油、揚げこぼろ、○山菜粉、
22月	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○焼きそば、じわじわ、油、揚げこぼろ、○山菜粉、
24月	胚芽米、○強力粉、○粉糖、すりこま、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○強力粉、○粉糖、すりこま、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○強力粉、○粉糖、すりこま、油、揚げこぼろ、○山菜粉、	胚芽米、○強力粉、○粉糖、すりこま、油、揚げこぼろ、○山菜粉、
25月	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、砂糖、新玄米、○調整粉、	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、砂糖、新玄米、○調整粉、	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、砂糖、新玄米、○調整粉、	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、砂糖、新玄米、○調整粉、
26月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、三温糖、片栗粉、油、新玄米、○焼き芋	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、三温糖、片栗粉、油、新玄米、○焼き芋	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、三温糖、片栗粉、油、新玄米、○焼き芋	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、三温糖、片栗粉、油、新玄米、○焼き芋
27月	胚芽米、じわじわ、すりこま、砂糖、油、新玄米	胚芽米、じわじわ、すりこま、砂糖、油、新玄米	胚芽米、じわじわ、すりこま、砂糖、油、新玄米	胚芽米、じわじわ、すりこま、砂糖、油、新玄米
29月	おこし、胚芽米、じわじわ、すりこま(白)	おこし、胚芽米、じわじわ、すりこま(白)	おこし、胚芽米、じわじわ、すりこま(白)	おこし、胚芽米、じわじわ、すりこま(白)
30月	胚芽米、○山菜粉、三温糖、すりこま(白)	胚芽米、○山菜粉、三温糖、すりこま(白)	胚芽米、○山菜粉、三温糖、すりこま(白)	胚芽米、○山菜粉、三温糖、すりこま(白)



給食だより11月号

「米」をしっかりと食べましょう



お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。最先技術の知恵と努力で、私たちは、お米を安定して食べる事ができています。

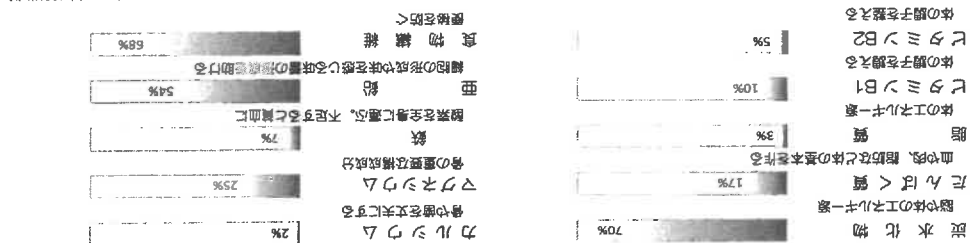
お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れたものであり、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」を制限するダイエットが流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今後は、1700入のよい食生活のために、改めてお米の良さをおもひます。

★お米の栄養

お米は、生き物のために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。

【「ごはん」から摂取できる栄養量はどれくらい？ (必要量を100%とした時の数)】

※ごはん120g×3回食べた場合



★お米の利点

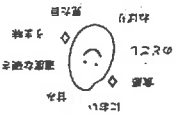
1. 安定して食べることができる
 国は、お米が不足しにくいように、米の産地を全国的に分散して生産調整を行っています。また、安定した価格で購入できるお米は、最先技術から受け継がれ、日本の主食として守られている貴重な食糧です。お米をしっかりと食べることが、日本の農業、食文化の継承につながります。

2. 子どもにとって食べやすい
 咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことでの粘り感や、口中で消化されやすいため、口中で消化されやすいため、子どもが食べやすいと感じています。

3. 栄養・味のバリエーションが豊富
 和食・洋食・中華・洋食料理にも「お米」が欠かせません。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜(肉・魚・卵・大豆)と副菜(野菜・芋・海藻)を揃えることで栄養バランスがとれます。また、お米(主菜・副菜)を交互に食べる三角形をとり、お米(甘味)と、お酢(塩味)を、口の中で上手に混ぜ合わせることで、糖質、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。

★お米のおいしさ

お米を調理するひとつの指標として「におい」「見た目」「食感」の3つを評価する方法があります。同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならでは。食パン「おいしい」と思った際には、銘柄を覚えて、おいしさを分析してみてください。



★お米をおいしく食べる

・「三角食べ」でごはんを味わう

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んでも美味しく食べられるので、味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は、食を豊かにするために、家庭では、ごはんとおかず(主菜・副菜)を交互に食べる「三角食べ」ができるような献立を心がけましょう。

