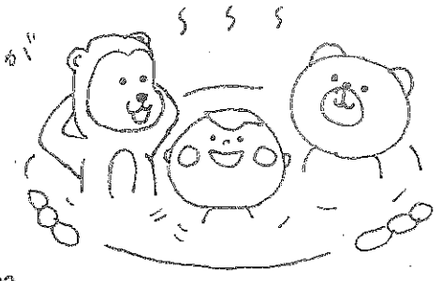
11月の 献立

日	曜	献立名	おやつ
1	水	炊き込みご飯 ぶりのカツレツ ひじきとさつま揚のクラフル和え キャベツのスープ みかん	麦茶 和風ツナマヨロニ
2	木	カレーライス 厚揚げと白菜の煮物 ヨーグルトサラダ 青ねぎの清汁	牛乳 オニオンケーキ
3	金	休園日 （文化の日）	
4	土	白いご飯 しゅうまい さつまいもとりんごのサラダ 中華風スープ オレンジ	牛乳 キャロットパンケーキ
6	月	青菜ご飯 かじきの竜田揚げ 炒り豆腐 もやしの味噌汁 りんご	牛乳 メープルスコーン
7	火	ナポリタン スクランブルエッグ マセドアンスープ 本市	麦茶 おにぎり
8	水	白いご飯 魚清の味噌煮 豚肉と大根のうま煮 えのきの清汁 オレンジ	牛乳 ハムサンド
9	木	白いご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもとほうれん草のごま和え 根菜の味噌汁 りんご	牛乳 ココア蒸しパン
10	金	くゆり組 バイキング給食〉 食パン グリルチキン ブロッコリーのツナマヨサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 きなこおはぎ
11	土	梅おかか ご飯 ミルフィーユカツ 温野菜サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 果物
13	月	白いご飯 白身魚と野菜の卵とじ ホタテと大根のサラダ 豆腐と青ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 スイートポテト
14	火	きつねうどん 豚肉と野菜の塩炒め りんご	牛乳 ピザトースト
15	水	（七五三献立） 炊き込みご飯 つくね焼き～もみじ添え～ 白あえ 清汁 みかん	牛乳 カステラ
16	木	カレーライス 厚揚げと白菜の煮物 ヨーグルトサラダ 青ねぎの清汁	牛乳 オニオンケーキ
17	金	丸パン 鶏のクリーム煮 えびとキャベツのソテー 青菜のスープ りんご	牛乳 フライドポテト
18	土	白いご飯 しゅうまい さつまいもとりんごのサラダ 中華風スープ オレンジ	牛乳 キャロットパンケーキ
20	月	青菜ご飯 かじきの竜田揚げ 炒り豆腐 もやしの味噌汁 りんご	牛乳 メープルスコーン
21	火	ナポリタン スクランブルエッグ マセドアンスープ 本市	麦茶 おにぎり
22	水	白いご飯 魚清の味噌煮 豚肉と大根のうま煮 えのきの清汁 オレンジ	牛乳 ハムサンド
23	木	休園日 （勤労感謝の日）	
24	金	食パン グリルチキン ブロッコリーのツナマヨサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 きなこおはぎ
25	土	梅おかか ご飯 ミルフィーユカツ 温野菜サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 果物
27	月	白いご飯 白身魚と野菜の卵とじ ホタテと大根のサラダ 豆腐と青ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 スイートポテト
28	火	きつねうどん 豚肉と野菜の塩炒め りんご	牛乳 ピザトースト
29	水	炊き込みご飯 ぶりのカツレツ ひじきとさつま揚のクラフル和え キャベツのスープ みかん	麦茶 和風ツナマヨロニ
30	木	白いご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもとほうれん草のごま和え 根菜の味噌汁 りんご	牛乳 ココア蒸しパン

※ 材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

献立



一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれる11月となりました。気温や温度が低くなる時期、風邪をひかないよう元気に過ごしていきたいですね。給食では、バランス良く栄養がたくさん摂れるメニューを作っています。

寒さに負けない身体づくり

11月となり気温も下がり、もうすぐ冬がやってきます。空気も乾燥しているため、風邪をひかない体 おすすめの食材をご紹介します。

① 本良菜類（大根・ごぼう・れんこんなど）
水分が少なく、ビタミンCやEや鉄などをはじめとするミネラルが多く含まれ身体をあたためてくれる働きがあります。

② ビタミンA（小松菜・ししゃも・レバー・豚肉など）
風邪のウイルスはのどや鼻の粘膜から入り、ビタミンAは粘膜を強くする働きがあります。

③ ビタミンC（ピーマン類・ブロッコリー・レモンなど）
白血球の働きを高めてくれるので、風邪やや病気から守る免疫力をつける働きがあります。

他にも温かい料理を食べることにより、食欲が出て血行も良くなります。
これらの食材を使い、寒い冬を乗り越えましょう。

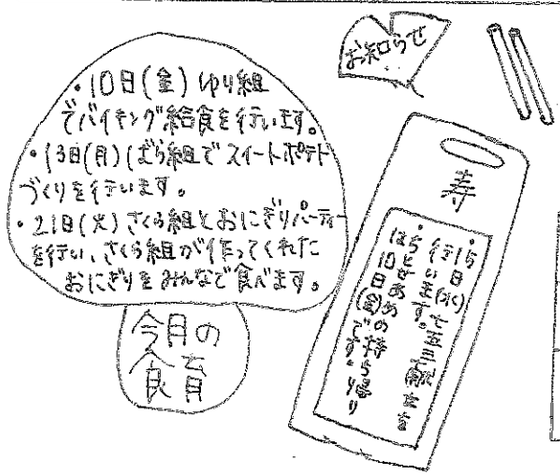
豚肉と大根のうま煮

材料（大人4人分）

豚肉	100g	出汁	200mℓ
大根	1本	しょうゆ	大さじ2
人参	1本	みりん	大さじ2
しいたけ	60g	食塩	少々
いんげん	20g	油	大さじ1

作り方
① 大根と人参はいちょう切り、しいたけはスライスする。いんげんはななめ5mmに切し、下ゆでをする。
② 豚肉を油で炒め、火が通ったら人参を入れ半周くらいにする。
③ 半周になったら、大根・しいたけ・調味料を入れ落としぶたをして煮込む。
④ 味が染みたら、いんげんを入れ完成！
（いんげんを入れると色彩りがUPします！）

大根には、ビタミンCが豊富に含まれています。大根のビタミンCの分布は平均しておらず、中心部より表面の皮のほうが約2.1倍も多く含んでいます。
剥いた皮は、きんぴらなどにすると美味しいので、ぜひ作ってみて栄養を取りましょう。



今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児	557	21	18	219	2.1
乳児	522	21	19	307	1.8