

# 11月の献立表

	献立名	朝おやつ			
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1. 15 (金)	ロールパン りんご 洋風オムレツ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 さつまいも 牛乳 スイートパンフキン(1日) カステラ(15日)	ロールパン、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、バター、さつまいも	牛乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶	かぼちゃ、りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、はくさい
2. 16 (土)	白いご飯 オレンジ 北欧風ミートボール 秋のコロコロサラダ 大根とねぎの味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、万能ねぎ、コーン缶
18 (月)	白いご飯 オレンジ 鯖の味噌煮 マカロニサラダ チンゲン菜の清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ブルーベリーヨーグルト ト蒸しパン	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、ブルーベリージャム、じゃがいも	牛乳、さば、ハム、ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、レタス、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、サラダ菜、しょうが
5. 19 (火)	麻婆麺 りんご 鶏と野菜の甘酢炒め 中華スープ	牛乳 さつまいも 麦茶 おかかチーズおにぎり	焼きそばめん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、赤みそ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、グリーンピース、黄ピーマン、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、にんにく
6. 20 (水)	白いご飯 みかん 豚肉のしょうが焼き 青菜ともやしのナムルのっぺい汁	牛乳 さつまいも 牛乳 キャロットケーキ	米、小麦粉、さといも、砂糖、板こんにゃく、油、片栗粉、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、油揚げ	みかん、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、しょうが
7. 21 (木)	バターチキンカレー 大豆と野菜の煮物 ヨーグルトサラダ 大根の清汁	牛乳 にんじん 牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター、カレールウ	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、豆乳、絹ごし豆腐、だいず水煮缶詰、ちくわ	たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、もも缶、みかん缶、だいこん、たけのこ、ほうれん草、パイン缶、いんげん、ホールトマト缶、にんにく、しょうが
8. 22 (金)	ロールパン 柿 鱈とかぼちゃのグラタン 彩り野菜の炒め物 レタスのスープ	牛乳 さつまいも 牛乳 スノーボール	ロールパン、小麦粉、砂糖、油、粉糖、バター、さつまいも	牛乳、たら、ウインナー、とろけるチーズ	かき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、レタス、ピーマン、ホールトマト
9. 30 (土)	塩豚丼 オレンジ 根菜の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さといも、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、れんこん、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、さやえんどう、キャベツ、ピーマン
11. 25 (月)	青菜ご飯 柿 ぶりのイタリアンカツレツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きなこサンド	米、食パン、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、マーガリン、小麦粉	牛乳、ぶり、きな粉	かき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、サラダ菜、グリーンピース、にんにく、かぼちゃ
12. 26 (火)	五目ラーメン りんご さつまいもの白和え	牛乳 にんじん 牛乳 インドサモサ	生中華めん、さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、しいたけ
13. 27 (水)	白いご飯 みかん 揚げだし豆腐 そぼろあんかけ じゃがベーコン 白菜の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ツナトースト	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、コーン缶、いんげん、かぼちゃ
14. 28 (木)	白いご飯 オレンジ 鮭のホイル包み焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁	牛乳 にんじん 麦茶 ピザ	米、強力粉、小麦粉、砂糖、オリーブ油、片栗粉、バター	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが
29 (金)	ロールパン みかん チキンのオープン焼き ほうれん草とツナのサラダ マカロニスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 スイートパンフキン	ロールパン、砂糖、メープルシロップ、マカロニ、片栗粉、じゃがいも、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、みかん、ほうれん草、にんじん、りんご、はくさい、たまねぎ、レタス、にんにく

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

木々の葉が散り始め、冬の気配を感じられる季節となりました。空気も乾燥し、風邪を引きやすい時期でもあります。給食では、色々な秋の味覚をたくさん使い、バランスよく栄養が摂れるメニューを作っていきます。



体をあたためて風邪予防！



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体をあたためることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスのいい食事をすることが風邪予防になります。



### ☆体をあたためるメニュー

- ・鍋 ・おでん ・うどん ・雑炊 ・おじゃ ・スープ
- ・シチュー ・グラタン など

### ☆体をあたためる食材

- ・ねぎ ・にら ・玉葱 ・生姜 ・にんにく ・人参
- ・かぼちゃ ・ごぼう ・大根 など



新米の季節になりました♪

新米は水分量が多いため、炊く時は水分を減らして炊きます。色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。米の品種は、なんと300種もあるそうです！



### 今月の食育



8日(金)ゆり組さんでバイキング給食を行います。

19日(火)さくら組さんとおにぎりパーティーを行い、さくら組さんが作ってくれたおにぎりを皆で食べます。



### お知らせ

15日(金)七五三献立を行います。

千歳飴のお持ち帰りがあります。

29日(金)開国記念献立を行います。

記念菓子のお持ち帰りがあります。



【材料(大人4人分)】

- ・強力粉 200g <具材>
- ・薄力粉 50g
- ・砂糖 20g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ドライイースト 5g
- ・水 150ml
- ・オリーブオイル 20g
- ・ソーセージ 9本
- ・ピーマン 2個
- ・玉葱 1/2個
- ・ピザ用チーズ 90g
- ・ピザソース お好み

【作り方】

- ①ソーセージは斜め切り、玉葱とピーマンは薄切りにする。
- ②ボウルに塩と具材以外の材料を入れて混ぜる。
- ③まとまってきたら塩を入れて捏ね、ひとまとめにする。打ち粉をし、滑らかになるまで更に捏ねる。
- ④生地を3等分にしてラップに包み、常温で15分発酵させる。

※この間にオーブンを280℃に予熱しておく。

- ⑤クッキングシートにラップを外した④を乗せて、耳になる縁の部分に厚みを残し、丸く伸ばす。
- ⑥ピザソースを塗り具材を乗せ、280℃のオーブンで10分ほど焼いたら完成。

イタリア・ナポリが発祥のピザ。日本で「耳」と呼ばれる部分のことを、ナポリでは「額縁」と呼んでいます。また、先に全てカットしてしまうのではなく、食べる分だけその都度カットして食べるのがナポリ風です。是非作ってみてください！



### 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)	食塩相当量 (g)
幼児	574	21.4	15.9	259	2.3
乳児	523	19.6	14.5	226	2.2