



								えのき、まいたけ、さは、りんこ				-果体育图	
E	3	曜日	午前おやつ	昼食	赤◇血・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳 類・卵類	ざ い <u>/</u> 緑◇からだの調子を整 える		その他	午後おやつ	ざいりょう		1~2 歳	3~5 歳
1	15 29	±	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	きつねうどん じゃがいものきんぴら パナナ	油揚げ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ いんげん バナナ	うどん 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	だし汁 醤油 塩	チーズおかかおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	474 18.0 13.1 1.5	501 18.3 11.7 1.7
	17	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 豆腐ドレッシングサラダ 味噌汁 煮りんご(1~2歳児) りんご(3~5歳児)	鶏肉 わかめ ち くわ 豆腐 味噌 煮干し 昆布だし	生姜 にんにく キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根葉 りんご	米 片栗粉 油 ごまごま油 砂糖 麩	醤油 料理酒 酢水 昆布だし	ポンデケージョ(米粉) 牛乳	じゃが芋 米 粉 片栗粉 粉 チーズ 塩 牛 乳 油	無量(kcal)蛋白(g)脂質(g)食塩(g)	520 18.0 19.0 1.4	564 18.8 19.7 1.6
4	18	火	葉し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 さわらの塩こうじ焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	さわら 納豆豆腐 味噌煮干し 昆布だし	小松菜 白菜 人参 えのき 大根葉 キウイ	米 砂糖 ごま	塩麹 醤油 みりん 水 昆布だし	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉 ベー キングパウ ダー 砂糖 バ ター 人参 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	555 25.5 18.0 1.3	587 27.7 17.7 1.5
5	19	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	パリパリ春巻風丼 ささみのパンパンジーサラダ チンゲン菜のスープ パナナ	豚ひき肉 鶏ささみ 味噌	ピーマン 人参 もやし 胡瓜 ち んげん菜 玉ねぎ バナナ	米 押し麦 春雨 砂糖 ごま油 片 栗粉 ワンタンの 皮 サラダ油 ご ま	醤油 塩 水 鶏 ガラスーブの 素 酢 みりん だし汁	牛乳寒天 黒みつかけ 麦茶	牛乳 水 スキ ムミルク 砂 糖 アガー 黒 砂糖 麦茶	^{熱量(kcal)} 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	480 18.5 12.7 1.2	503 18.5 11.0 1.4
6		木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 タンドリーチキン チーズ入りポテトサラダ 野菜スープ パインヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト チーズ スキムミ ルク		米 じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	ケチャップ 塩 カレー粉 野菜 スープ コンソ メ 醤油	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉 ベー キングパウ ダー 砂糖 豆 腐 豆乳 油 サ ラダ油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	614 21.3 23.3 1.5	688 23.5 25.0 1.7
	20	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ 豆腐味噌煮干し 昆布だし	キャベツ パプリ カ 胡瓜 大根 万 能ねぎ オレンジ	米砂糖油ごま油	醤油 みりん 塩水 昆布だし	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉 ベー キングパウ ダー砂糖 豆 腐 豆乳 油 サ ラダ油 牛乳	熟量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	567 21.2 20.6 1.2	899 33.0 36.1 2.3
7	21	金	禁し野菜(さつまいも) 牛乳	秋のミートソース 根菜ごまマヨサラダ ミルクチャウダー キウイフルーツ	豚ひき肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 えの きまいたけ しゃ じトマトピューレ にんに くごぼう 大根 コーン いんばん 白菜 大根葉 バセ リキウイ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ ごま 米粉 バター	野菜スープ 塩 ケチャップ 醤 油 コンソメ	おにぎのパーティー女(さくら) ツナコーンおにぎり 麦茶	米ツナコーン塩 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	515 20.0 14.4 1.4	539 20.8 13.3 1.6
8	22	±	禁し野菜(じゃがいち) 牛乳	レバー入りそぼろ丼 厚揚げと野菜の炒め物 中華スープ パナナ	豚ひき肉 豚レバー 高野豆腐厚揚げ	生姜 玉ねぎ 人 参 グリンもや フーン もや 小松菜 大根 大 根葉 椎茸 バナ	米油砂糖ごま油片栗粉	みりん 醤油 塩 料理酒 鶏ガラ スープの素 だ し汁	きなこトースト 牛乳	食パン バ ター きな粉 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	539 21.4 19.1 1.2	590 22.7 19.6 1.4
10		月	禁し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 ほねっこふりかけ 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと切干し大根のサラダ すまし汁 オレンジ	煮干し 鶏肉 味噌 ひじき わかめ かつお節	にんにく 切干大 根 胡瓜 人参 コーン えのき オレンジ	米 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ	醤油 みりん 塩料理酒 水 昆布だし	ふんわりココアケーキ 牛乳	小麦粉 高野 豆腐 ベーキ ングパウダー 純ココア 油 豆腐 砂糖 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	560 21.8 18.8 1.7	596 23.2 19.2 2.0
11	25	火	無し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 さばの竜田焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 キウイフルーツ	さば 高野豆腐 味噌煮干し 昆 布だし	生姜 人参 小松 菜 白菜 玉ねぎ 万能ねぎ キウイ	米 片栗粉 油 砂糖	醤油 料理酒 水みりん 昆布だし	☆お芋ほり☆ おさつスティック 牛乳	さつま芋 油塩 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	559 19.5 23.8 1.3	613 20.6 25.9 1.5
12	26	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	カレーライス フレンチサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 豆乳 ヨーグルト スキムミルク	にんにく 生姜 トマト缶 人参 玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー コーン ほうれん草 えのき 黄桃缶	米 押し麦 油 じゃがいも 砂糖	野菜スープ カ レールウ ケ チャップ ウス ターソース 塩 酢 コンソメ 醤油	きなこクッキー 牛乳	小麦粉 きな 粉 砂糖 バ ター 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	602 19.3 21.3 1.9	655 19.9 22.1 2.2
13	27	木	蒸し野菜 (さつまいも) 牛乳	コッペパン チリコンカン 春雨サラダ パナナ	豚ひき肉 大豆水煮	にんにく たまねぎ まいたけ 人参 ト マト缶 パセリ 胡 瓜 パブリカ もや し バナナ	ロールパン じゃ が芋 砂糖 春雨 油	ケチャップ 醤油 塩 中濃ソース ウ スターソース コ ンソメ 野菜スー ブ 酢	納豆おやき 麦茶	米 納豆 小松菜 醤油 塩 油麦茶	^{熱量(kcal)} 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	429 16.2 13.9 1.3	442 16.3 12.9 1.5
14	七五三	金	業し野菜(じゃがいも) 牛乳	☆七五三☆ わかめ御飯 れんこん入りつくね焼 白菜のごまサラダ 具だくさん味噌汁 オレンジ	鶏ひき肉 高野豆腐油揚げ 豆腐味噌 煮干し 昆布だし	れんこん たまねぎ 生姜 人参 白菜 きゅうり パブリカ コーン 大根 万能 ねぎ オレンジ	米 片栗粉 砂糖ごま 油	わかめご飯の素 料理酒 醤油みりん だし汁酢 塩 昆布だし水	あん入り蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベー キングパウ ダー 豆乳 砂糖油 こしあ ん 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	557 19.7 18.7 1.5	600 20.6 18.9 1.7
	28	金	業し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 チキンカツ 大根とツナのサラダ 豆乳スープ パインヨーグルト	鶏肉 ツナ ベー コン 豆乳 ヨー グルト スキムミ ルク	大根 人参 胡瓜 きゃべつ たまね ぎ パイン缶	米 小麦粉 パン 粉 サラダ油 砂糖 ごま油	塩水中濃ソース醤油野菜スープコンソメ	お麩ラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳	熱量(kcal)蛋白(g)脂質(g)食塩(g)	534 22.5 17.6 1.6	577 24.6 17.7 1.8

給食だより



2025年11月号

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。秋といえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。 彩りを考えたり、器を選んだり、楽しみながら美味しい秋を味わいましょう!

~11月15日 七五三~



11月15日は七五三です。三歳・五歳・七歳の子どもの成長を祝う行事で、これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるように祈願します。

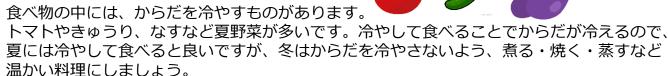
千歳飴は『長く伸びる』という意味と、長寿 を願う意味も込められています。

当日はお赤飯や、子どもの好きなメニューでお祝いしてみてはいかがでしょうか。

からだを温める食事とは?

これから冬にむかって、からだの芯から冷える季節になってきます。 からだを温める食事とは、鍋やおでんなどの温かい料理を食べることでもありますが、 その他にもいくつかのポイントがあります。

◆からだを冷やす食べ物は温めて食べましょう。



◆からだを温める食べ物を食べましょう。

からだを冷やす食べ物があれば、温める食べ物もあります。 唐辛子やしょうが、にんにく、玉ねぎなどが挙げられます。

うガオールは、血液を体の隅々ま

唐辛子に含まれるカプサイシン、しょうがに含まれるショウガオールは、血液を体の隅々ま でいきわたらせ、からだをあたためる働きがあります。

◆血行を良くする食べ物や栄養素を摂りましょう。

血行が良くなることで代謝が良くなり、からだを温めることに繋がります。 ビタミンB1には血行を良くする働きがあります。

ビタミンB1は豚肉や玄米、大豆などに多く含まれています。

玉ねぎに含まれる「ケルセチン」はポリフェノールの一種で、血中コレステロールを低下させる効果があります。血管にコレステロールが蓄積されるのを防ぐため、血液サラサラに良い影響があるとされています。

青魚に含まれるDHAには赤血球や血管壁の細胞膜を柔らかくする効果があり、血行が良くなると期待されています。

寒い季節には、からだを温める食事のポイントを意識してみましょう!

豚肉のしょうが焼き

材料(大人2人、子ども2人分)

豚小間肉・・・300g たまねぎ・・・1/2個 にんじん・・・1/4本 生姜・・・小さじ 1 サラダ油・・・適量

料理酒・・・小さじ2 みりん・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ1 しょうゆ・・・大さじ1

- ①たまねぎはスライス、にんじんは短冊に切る。生姜はすりおろしておく。
- ②フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③火が通ったら一度取り出し、同じフライパンに豚肉と半量の生姜を 入れて炒める。
- ③調味料・残りの生姜、たまねぎ・にんじんを加えて炒める。

定番おかずの豚肉のしょうが焼き。 豚肉やたまねぎ、生姜など、からだを温める食 材が使われています。生の生姜をすりおろして 使うことで風味がアップします。

