



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	免疫を高めて風邪予防											1	焼き芋	2	野菜スティック
昼食	免疫細胞を作る （たんぱく質） 魚介類・肉類・卵 大豆製品 乳製品 		免疫を高める （ビタミンA・C・E） 主に野菜・果物・ナッツ類 		身体をあたためる 冬が旬の野菜や地面の下で 育つ野菜・香辛料 		腸内環境を整える 発酵食品・食物繊維  腸内環境を整えて免疫アップ		ミートソーススパゲティ コンソメスープ ごぼうサラダ バナナ		キッズビビンバ丼 白菜の和え物 わかめスープ 黄桃				
3時のおやつ									鮭わかめおむすび 大根の梅あえ 桑茶		かりんとう ミルク				
午前のおやつ	4		5	ひじきスティック	6	ハーベストセサミ	7	豆乳（フルーツ味）	8	野菜スティック	9	丸ボウロ			
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 （文化の日）		ひき肉カレー もやしの和え物 カップdeヤクルト		ごはん 味噌汁（キャベツ） さばの西京焼き 小松菜の白和え トマト		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		スタミナ丼 味噌汁（大根） バナナ		ミートサンド ポテトサラダ オレンジ ミルク				
3時のおやつ			もずくのヒラヤーチー ミルク		ホットケーキ りんご 牛乳		ごまフレーク 柿 ミルク		黒棒 りんご ミルク		おにぎり（さつまいもご飯） お茶・麦茶				
午前のおやつ	11	バナナ	12	ビスコ	13	ぼたぼた焼き	14	ソフトせんべい	15	丸ボウロ	16	まがりせんべい			
昼食	ごはん 味噌汁（冬瓜） 肉じゃが きんぴら大根		ごはん 味噌汁（なす） 豚のしょうが炒め ブロッコリーとシーチキンの 和え物 パイン缶		ごはん かきたま汁 魚のバーベキュー風味 野菜炒め 黄桃		ごはん 味噌汁（白菜） 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト		お子様ランチ キャベツのスープ 鶏のから揚げ 黄桃 チンゲン菜と人参のソテー		チキンライス スタミナサラダ 豆乳飲料 りんご				
3時のおやつ	お米deいちごスティック オレンジ ミルク		黒糖蒸しパン ミルク		手づくりちんすこう りんご ミルク		トライアングル ミルク		チョコレートケーキ 牛乳		トースト（バターシュガー） ミルク				
午前のおやつ	18	棒チーズ	19	カルシウムせん	20	マリービスケット	21	ウエハース	22	バナナ					
昼食	秋野菜カレー コールスローサラダ りんごジュース		麦ごはん イナムドゥチ 昆布いりちー パパイアの和え物		ごはん 味噌汁（大根） さんまの南蛮漬け みかん缶 千切り大根のサラダ		ごはん 味噌汁（冬瓜） 麻婆豆腐 きゅうりの和え物		ごはん 味噌汁（じゃが芋） 魚の梅マヨ焼き パイン缶 ほうれん草の白あえ		きんろうかんしゃ 勤労感謝の日				
3時のおやつ	ストーンクッキー 梨 ミルク		もずく天ぷら ミルク		お米deガトーショコラ ミルク		紅芋ねじり棒 ミルク		タンナファクルー 柿 ミルク						
午前のおやつ	25	こざかなせんべい	26	カル鉄スティック	27	動物ビスケット	28	ソファール元気ヨーグルト	29	焼き芋	30	胚芽ビスケット			
昼食	麦ごはん 味噌汁（えのき） 豚の味噌炒め おからイリチー		ごはん レバーの味噌汁（ちむしんじ） オムレツ ブロッコリー土佐マヨ和え		ごはん 味噌汁（麴） サバのゴマ焼き ほうれん草のお浸し		牛丼 味噌汁（豆腐わかめ） バイクドじゃが みかん		マージンごはん 納豆 ソーキ汁 豆腐チャンプルー 黄桃		コッペパン おいもシチュー（白菜） はるさめサラダ ヨーグルト				
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン 柿 きになる野菜		ジャムサンド(マーマレード) りんご ミルク		スイートポテト 梨 ミルク		フライビーンズ ミルク		かりんとう バナナ ミルク		おにぎり（昆布） お茶・麦茶				

給食だより 11月号

「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事に お米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。



3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

4・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



★健康面での効果が期待できる

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

1・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

2・消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

3・お米を中心にとすると献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

★おいしいお米の炊き方

・炊飯前の準備



・炊き上がったら



★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛びこえてふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

ごはんと一緒に野菜が食べられるレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試ください。

■ にんじんごはん

米 2号
にんじん 1/2本 (60g)
切干大根 4g程度
料理酒 小さじ1
みりん 小さじ1
塩 小さじ1/4
油 小さじ1



- 1 にんじんを細切りにする。
- 2 切干だいこんを水で戻し、水気を絞って細かく切る。
- 3 1、2を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
- 4 普通の水加減にした米の上に3をのせる。
- 5 ごはんを炊く。
- 6 炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 金	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、マヨネーズ、オリーブ油、○白煎りごま、白煎りごま、三溫糖、すりごま(白)、○砂糖、○新玄、◎焼き芋	合ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、○鮭フレーク、プリンセスウィンナー	玉ねぎ、○大根、キャベツ、千切りごぼう、人参、スライスマッシュルーム水煮、トマト、きゅうり、コーン缶、トマトピューレ、ピーマン、○練り梅、バナナ
02 土	胚芽米、押麦、油、砂糖、ごま油、有塩バター、白煎りごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	コーン缶、白菜、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、長ねぎ
05 火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、小麦粉	合ひき肉、○塩抜きもすく、○卵、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳	もやし、玉ねぎ、人参、小松菜、にんじん、○人参、○キャベツ、○にら
06 水	胚芽米、○小麦粉、○三溫糖、マヨネーズ、○油、砂糖、すりごま(白)	さば(切り身/骨なし)、○調製豆腐、豆腐、油揚げ、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	小松菜、○りんご、トマト、キャベツ、人参、ねぎ
07 木	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、マージン(もちきび)、三溫糖、○マーガリン、油	鶏手羽元、豚バラ肉スライス、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)、鶏ささ身、プリンセスウィンナー	白菜、○柿、パクチョイ、山東菜、コーン缶、人参、もやし
08 金	胚芽米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、三溫糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	なす、○りんご、大根、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ、バナナ
09 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、じゃがいも、○さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、○黒煎りごま、卵なしパン(又は超熟ロール)	合ひき肉、卵、ツナ油漬缶、加工乳	オレンジ、玉ねぎ、人参、トマト大根煮(カット)、きゅうり、トマトピューレ
11 月	胚芽米、じゃがいも、砂糖、白煎りごま、ごま油	牛ロース薄切り、厚揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○オレンジ、冬瓜、人参、大根、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、◎バナナ
12 火	胚芽米、○粉黒糖、○強力粉、白煎りごま、油、砂糖、三溫糖、新玄	豚ロース スライス、○牛乳、豆腐、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、なす、ブロックリー、にんじん、赤ピーマン、ピーマン
13 水	胚芽米、○小麦粉、○三溫糖、○ラード、揚げ油、片栗粉、油、三溫糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚バラ肉スライス、○加工乳	○りんご、キャベツ、パクチョイ、えのきだけ、コーン缶、ねぎ
14 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三溫糖、新玄	豆腐、生クリーム、卵、ビザ用チーズ、○卵、ちくわ(無卵白)、○クリームチーズ、シーチキン、油揚げ、○加工乳	いんげん(冷凍)、トマト、白菜、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、しめじ、ねぎ
15 金	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ウィンナー、○牛乳(県産 成分無調整)	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
16 土	豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、油、○グラニュー糖、○有塩バター、三溫糖、ごま油	鶏ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳	りんご、玉ねぎ、レタス、きゅうり
18 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、押麦、マヨネーズ、○コーンフレーク(プレーン)、砂糖、小麦粉	合ひき肉、○牛乳、○加工乳、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、○梨、玉ねぎ、人参、なす、にんじん、エリンギ、しめじ、○レーズン
19 火	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、三溫糖、油、新玄	○塩抜きもすく、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○卵、刻み昆布、○加工乳	ハバイヤ(千切り)、冬瓜、イナムドッチ用切りこんにゃく、人参、きゅうり、○人参、切りこんにゃく、○玉ねぎ、○にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三溫糖、新玄	さんま(開き・中骨なし)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	大根、きゅうり、人参、千切り大根(乾)、パプリカ(赤)、ねぎ、レモン果汁
21 木	胚芽米、○小麦粉、○紅芋、○三溫糖、○無塩バター、○揚げ油、三溫糖、○すりごま(白)、片栗粉、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、○卵、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、ねぎ
22 金	胚芽米、マヨネーズ、ねりごま、砂糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、木綿豆腐、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草、○柿、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、練り梅、ねぎ、ひじき、◎バナナ
25 月	米、○強力粉、○三溫糖、○マーガリン、押麦、グラニュー糖、油、砂糖、新玄	豚ロース スライス、おから、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、○保乳乳(調理用)、わかめ(乾)	○柿、人参、えのきだけ、玉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、干し椎茸
26 火	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、マヨネーズ、油	卵、合ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚しゃも、保乳乳(調理用)、○加工乳、豆腐	○りんご、ブロックリー(冷凍)、人参、玉ねぎ、○マーマレード、ピーマン、にら
27 水	○さつま芋ペースト、胚芽米、○三溫糖、グラニュー糖、○無塩バター、押麦、すりごま(白)、聖型餅	さば(切り身/骨なし)、○保乳乳(調理用)、○加工乳、わかめ(乾)	○梨、ほうれん草、もやし
28 木	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○油、油、○片栗粉、○砂糖、三溫糖	牛ロース薄切り、○大豆(ゆで)、豆腐、○加工乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト(ヤクルト)	みかん(S)、玉ねぎ、人参、○人参、しらたき、いんげん(冷凍)、ねぎ
29 金	胚芽米、マージン(もちきび)、油、◎焼き芋	ソーキ(カット)、厚揚げ、納豆(小粒)、シーチキン、しらす干し、根昆布、○加工乳	大根、キャベツ、人参、もやし、にら、ねぎ、○バナナ
30 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、さつまいも、春雨、有塩バター、砂糖、白煎りごま、ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	調製豆腐、鶏もも肉(皮なし)、ハム、○ごはん缶佃煮、○焼きのり、ヨーグルト60g	きゅうり、白菜、トマト、玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)、コーン缶