



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	11月に旬な 野菜・果物		1 はちや棒	2 ハーベストセサミ	3	4 はとむぎおこし
昼食	白菜・ほうれん草・ごぼう・ブロッコリー・しめじ かき・みかん・キウイフルーツ・りんご おいしい野菜や果物 がいっぱいです。 		ごはん 味噌汁(冬瓜) 肉じゃが きんぴら大根	ごはん 豚汁 なすとかぼちゃのそぼろあんかけ モーウイサラダ	ぶんかひ 文化の日 	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			ジャムサンド りんご ミルク	かりんとう バナナ ミルク		ミルク かりんとう
午前のおやつ	6 ひじきスティック	7 野菜スティック	8 バナナ	9 ビスコ	10 焼き芋	11 丸ボウロ
昼食	秋野菜カレー スティックきゅうり りんごジュース	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(パクチョイ)	牛丼 味噌汁(豆腐) バイクドじゃが みかん	麦ごはん 味噌汁(えのぎ) 豚の味噌焼き 千切り大根のサラダ	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	炊き込みピラフ キャベツと卵のスープ フルーツヨーグルト
3時のおやつ	マーブルケーキ ミルク	ごまフレーク 柿 ミルク	ヨーグルトスコーン ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	タンナファクルー りんご ミルク	タンナファクルー 豆乳
午前のおやつ	13 まがりせんべい	14 豆乳	15 丸ボウロ	16 ソファール元気ヨーグルト	17 カルシウムせん	18 マリービスケット
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) 麻婆豆腐(白菜) きゅうりの和え物	沖縄そば 大豆サラダ バナナ	麦ごはん イナムドッチ 昆布いりちー パパイアの和え物	ごはん 味噌汁(大根) さんまのしそチーズ焼き ブロッコリーのサラダ	お子様ランチ チキンクリームスープ 鶏のから揚げ バナナ チンゲン菜と人参のソテー	ミートサンド ポテトサラダ ミルク
3時のおやつ	黒糖蒸しパン ミルク	鮭わかめおむすび 大根の梅あえ 桑茶	スイートポテト 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	おにぎり お茶・麦茶
午前のおやつ	20 マリービスケット	21 Feウエハース	22 バナナ	23	24 カル鉄スティック	25 ぶどうゼリー (Fe)
昼食	チキンカレー 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) 豆腐のキッシュ トマト いんげん土佐和え	ごはん パイン缶 味噌汁(じゃが芋) スルルーの南蛮漬け ほうれん草の白あえ	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	マージンごはん 納豆 ソーキ汁 黄桃 麩チャンプルー	ごはん 味噌汁(大根) 梨 サバのゴマ味噌焼き ブロッコリー土佐和え
3時のおやつ	もずく天ぷら ミルク	ごまクッキー 梨 ミルク	マドレーヌ オレンジ ミルク		黒棒 バナナ ミルク	焼き芋 ミルク
午前のおやつ	27 ソフトせんべい	28 焼き芋	29 動物ビスケット	30 こざかなせんべい		
昼食	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	豚たま丼 味噌汁(麩) オレンジ	ごはん コンソメスープ 魚のバーベキュー風味 スタミナサラダ 黄桃	ごはん 味噌汁(なす) パイン缶 豚のしょうが炒め ブロッコリーとちくわの和え物		
3時のおやつ	たぬきおにぎり 棒チーズ お茶・麦茶	紅芋ねじり棒 きになる野菜	アップルケーキ 牛乳	手づくりちんすこう りんご ミルク		

給食だより11月号

ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食へ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。



★ご飯の栄養

- ご飯から効率よくエネルギーをチャージする**
 粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとてもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。
- ご飯から様々な栄養素を摂取する**
 お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

	ご飯1杯分の栄養量	重要な働き	ご飯1杯に含まれる栄養量に相当する食品と目安量
エネルギー	187 kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g) 相当
たんぱく質	3.0 g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml) 相当
脂質	0.4 g	細胞をつくる	油 小さじ1/10 (0.4g) 相当
ビタミンB1	0.02 mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大) 2枚 (50g) 相当
ビタミンB2	0.01 mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g) 相当
鉄	0.1 mg	酸素を運び、貯蔵する	トマト 1/4個 (50g) 相当
カリウム	35 mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/5本 (20g) 相当
亜鉛	0.7 mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g) 相当
食物繊維	1.8 g	腸内環境を整える	はくさい 葉(中) 2枚 (90g) 相当

*ご飯1杯を120gとして算出
*日本標準食品成分表2020年版(八訂)より算出

★ご飯のメリット

- ゆっくりとよく噛む習慣が身につく**
 粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。
- 体調に合わせて水分調節ができる**
 体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。
- 「安心」して食べることができる**
 食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。
- 「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給**
 おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。



お腹が空いたときにすぐに食べられる

混ぜるだけで栄養をプラスできる



子どもに合わせて大きさを変えられる

自分で作れば「食べる意欲」が高まる



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 水	胚芽米、じゃがいも、○食パン(8枚切り)卵不使用、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)	○りんご、冬瓜、人参、大根、玉ねぎ、しらたき、○マーマレード、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
02 木	胚芽米、里芋(冷凍)、揚げ油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、新玄	グーヤー(豚うで肉)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、○加工乳	栗かぼちゃ、なす、モウイ、大根、玉ねぎ、きゅうり、人参、板こんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、○パナナ
04 土	胚芽米、押麦、油、砂糖、ごま油、白煎りごま	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン缶、長ねぎ
06 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、小麦粉	合ひき肉、○保育乳(調理由)、○卵、○加工乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、なす、エリンギ、しめじ
07 火	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(フレン)、マージン(もちきび)、三温糖、○マーガリン、油	鶏手羽元、豆腐、豚バラ肉スライス、○加工乳、鶏ささ身、プリンセスウインナー	白菜、○柿、パクチョイ、山東菜、コーン缶、人参
08 水	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○三温糖、○マーガリン、油、三温糖	牛ロース薄切り、豆腐、○フレンヨーグルト、○卵、○保育乳(調理由)、○加工乳、わかめ(乾)	みかん(S)、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、ねぎ、◎パナナ
09 木	米、○小麦粉、押麦、○油、グラニュー糖、油、三温糖、新玄	豚Bロース スライス、○塩抜きもずく、シーチキン、○卵、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳、わかめ(乾)	きゅうり、人参、えのきたけ、玉ねぎ、○人参、○キャベツ、干切り大根(乾)、赤ピーマン、○にら
10 金	胚芽米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、◎焼き芋	さば(切り身/骨なし)、豆腐、油揚げ、シーチキン、○加工乳、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
11 土	胚芽米、油、新玄	フレンヨーグルト、豚ひき肉、卵、シーチキン、ウインナー、○豆腐(フルーツ味)	パナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ
13 月	胚芽米、○粉黒糖、○強力粉、三温糖、片栗粉、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、○牛乳、厚揚げ、○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
14 火	沖繩そば(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、○白煎りごま、三温糖、○砂糖、○新玄	豚3枚肉(皮なし)、大豆水煮、棒かまぼこ(卵なし)、切れてるチーズ、シーチキン、○鮭フィレ、◎豆腐(フルーツ味)	トマト、○大根、きゅうり、レタス、人参、○練り梅、ねぎ、パナナ
15 水	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、押麦、○無塩バター、三温糖、油、新玄	グーヤー(豚うで肉)、豚3枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○牛乳、○卵、刻み昆布、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、パパイア(干切り)、冬瓜、イナムトウチ用切りこんにゃく、人参、きゅうり、切りこんにゃく、干し椎茸
16 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、○三温糖、パン粉、油、新玄	さんま(開き・中骨なし)、○卵、○クリームチーズ、シーチキン、○加工乳、スライスチーズ、わかめ(乾)、◎ヨーグルト(ヤクルト)	ブロッコリー(冷凍)、大根、パプリカ(赤)、人参、ねぎ、大葉
17 金	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、新玄	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○牛乳(県産 成分無調整)	チンゲンサイ、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、パナナ、にんにく、しょうが
18 土	○胚芽米、コッパン(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(又は超熱ロール)	合ひき肉、卵、ツナ油漬缶、加工乳	玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、トマトピューレ
20 月	胚芽米、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、新玄	○塩抜きもずく、鶏もも肉(皮なし)、○卵、○加工乳、鶏ささ身	もやし、玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、にんじん、○人参、○玉ねぎ、○にら
21 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○黒煎りごま、新玄	豆腐、生クリーム、卵、ピザ用チーズ、ちくわ(無卵白)、シーチキン、○卵、油揚げ、○加工乳	○梨、いんげん(冷凍)、トマト、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、しめじ、ねぎ
22 水	胚芽米、じゃがいも、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ねりごま、○アーモンドプードル、小麦粉、片栗粉	木綿豆腐、スルー<きびごこ>、○卵、○加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○オレンジ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、レモン果汁、◎パナナ
24 金	胚芽米、マージン(もちきび)、油	ソーキ(カット)、卵、納豆(小粒)、豚バラ肉スライス、車麩、しらす干し、根昆布、○加工乳	大根、キャベツ、人参、太もやし、玉ねぎ、からし菜、ねぎ、○パナナ
25 土	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、グラニュー糖、押麦、すりごま(白)	さば(切り身/骨なし)、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	ブロッコリー(冷凍)、梨、大根、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
27 月	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、マヨネーズ、オリーフ油、○天かす、白煎りごま、三温糖、すりごま(白)、○三温糖	合ひき肉、ベーコン、シーチキン、○棒チーズ、プリンセスウインナー	玉ねぎ、キャベツ、干切りごぼう、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、パナナ
28 火	胚芽米、○小麦粉、○紅芋、○三温糖、○無塩バター、○揚げ油、星型麩、三温糖、○すりごま(白)、◎焼き芋	豚Bロース スライス、卵、○卵、わかめ(乾)	玉ねぎ、オレンジ、人参、いんげん(冷凍)
29 水	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、シーチキン、ベーコン、スキムミルク(粉末)、○牛乳(県産 成分無調整)、プリンセスウインナー	トマト、○りんご、レタス、キャベツ、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ
30 木	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、白煎りごま、油、砂糖、三温糖、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、玉ねぎ、なす、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、ピーマン