

◎今月の給食目標：感謝の気持ちをもって
食べようね

11月の給食献立表

★8日のお誕生日会は、
ホットサンド、ポトフ、バナナ
おやつは、さつま芋モンブラン
です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日*・22日	9日
給食	干草焼き 和え物 すまし汁	白身魚のあんかけ みそ汁	きのこ炊き込みご飯 さつま芋とレンコン の煮物 すまし汁	シュウマイ 酢の物 スープ	鶏レバーの生姜煮 さつまいもサラダ すまし汁	きつねうどん バナナ
給食	たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 醤油、砂糖、油 もやし、ピーマン ハム、ほん酢、化かノ ハ、 麩 わかめ 出汁鰹、醤油	白身魚 片栗粉 油 豚ミンチ タケノコ 人参、えのき 干し椎茸 砂糖、醤油 片栗粉、油 玉ねぎ わかめ 出汁鰹、味噌	しめじ、えのき 人参、油揚げ 出汁鰹、酒、醤油 豚肉 さつま芋 レンコン 油、みりん 砂糖、醤油、酒 豆腐 わかめ 醤油 出汁鰹	シュウマイ キャベツ きゅうり もやし 砂糖 醤油 酢 豚肉 白菜 人参 中華スープ 醤油	鶏レバー 砂糖、醤油（濃） みりん、酒、生姜 サツマイモ ハム きゅうり マヨネーズ 酢 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油	乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 だし汁 かまぼこ 青ネギ 出汁鰹 醤油 みりん、塩 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 チーズとリッツ	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 アップルぎょうざ	牛乳 サツマイモとチーズの スコーン	牛乳 もちもちチーズパン	お菓子

★8日(金)は、お誕生日会です。(作品展準備で遊戯室を使うため早くなります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日
給食	さつま芋とちくわの天ぷら おかか和え みそ汁	きんぴらレンコン すまし汁	鮭のホイル焼き みそ汁	海老のマヨネーズ炒め スープ	豚肉と長ネギの 炒め物 みそ汁	野沢菜チャーハン スープ
給食	さつま芋 ちくわ 天ぷら粉、油 ブロッコリー 醤油（濃） 花かつお 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹 味噌	豚肉 レンコン 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま 油 えのき わかめ 醤油 出汁鰹	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ バター レモン 豆腐 なめこ 青ネギ 出汁鰹 味噌	むきエビ 酒、生姜 片栗粉、油 ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 鶏肉 水菜 えのき、人参 鶏がらスープ、醤油	豚肉 長ねぎ たまご マヨネーズ 砂糖 焼肉のタレ ニラ もやし 人参 味噌 出汁鰹	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実とかりんとう	牛乳 焼き芋	牛乳 黒みつ団子	牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳 ホットカナッペ	お菓子

きゅうしょくしつより

《 旬の食材を味わいましょう! 》

秋本番、運動会も終わり、子どもたちの食べる量も増えてきます。
今年も幼児組さんが、お芋ほりでサツマイモを収穫してくれました。(例年より少ないですが)
給食のおかずやおやつにして、秋の味覚を味わいたいと思っています。

＜秋が旬の食材＞

- ・さつまいも … 主成分のデンプンは、エネルギー源となり、食物繊維も多く、便秘にも効果的です。
- ・鮭 … 胃腸を快調にするビタミン類が豊富で、加工しても栄養価が損なわれないのが特徴です。
- ・柿 … ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍です。干し柿にすると、甘さが増しますが、
ビタミンCは酸化して無くなります。

- ・りんご … ペクチンを多く含み、整腸作用、排便効果があります。肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2024.11)

