



# 11月 献立表



	月	火	水	木	金	土			
朝のおやつ	  			1 ぼたぼた焼き ごはん イナムドッチ じゃがいもそぼろ煮 黄桃 切り干し大根サラダ ヨーグルトスコーン ミルク	2 たまごぼーろ ごはん 大根の味噌汁 鮭のコーンクリーム焼き ブロッコリーサラダ ミニゼリー タンナファクルー 柿 ミルク	3			
昼食				5 鉄入りビスケット ハヤシライス コンソメスープ 乱切りきゅうり 黒糖くずもち 柿 ミルク	6 豆乳 ごはん キャベツの味噌汁 さばの西京焼き 枝豆の白和え ミニトマト うどんのかりんとう ミルク	7 はちャ棒 ごはん 手作りのり佃煮 野菜スープ 豆腐キッシュ いんげんの土佐和え ミニゼリー チョコチップマフィン ミルク	8 豆乳ウエハース 弁当会 マリービスケット 梨 カルピス	9 ひじきスティック ごはん 中華スープ 魚のラビゴットソース 人参チャンプルー パイン缶 スイートポテト ミルク	文化の日 炊込みピラフ 麩の味噌汁 ジャムパン ミルク
3時のおやつ				12 マクビティビスケット ごはん 玉葱の味噌汁 マーボー豆腐 みかん缶 きゅうりの和え物 ほうれん草のカップケーキ ミルク	13 パナナ ごはん コーンチャウダー 魚のもみじ焼き ひじきサラダ 黄桃 もずく天ぷら くわ茶	14 Feウエハース ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のごまバター焼き ブロッコリー土佐和え ホットアップルサンド ミルク	15 野菜ステック ごはん 白菜と春雨のスープ さばの塩焼き パイン缶 もやしの和え物 野菜の簡単ラザニア ミルク	16 みかん アンパンマンピラフ スープ チーズ入りミートローフ ほうれん草ソテー ぶどう 生クリームケーキ/手作りケーキ ミルク	
朝のおやつ	19 ビスコ ベジタブルカレー 白菜のじゃこドレッシング和え ヨーグルト マドレーヌ オレンジ ミルク	20 こざかなせんべい マージンごはん 納豆 ソーキ汁 パイン缶 麩チャンプルー ごまフレーク 柿 ミルク	21 飲むヨーグルト 麦ごはん じゃが芋の味噌汁 さんまのしそチヂミ 焼き 大根とハムのサラダ 黄桃 紅芋ねじり棒 ミルク	22 マリービスケット ごはん なすと豆腐の味噌汁 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め オレンジ きな粉クッキー バナナ ミルク	23	24 ごはん クリームシチュー クリームパン カルピス			
朝のおやつ	26 野菜スティック ごはん もずくスープ 豚のしょうが炒め ミニゼリー ブロッコリーとちくわのサラダ マーブルケーキ ミルク	27 カルシウムせんべい ごはん 山東菜の味噌汁 魚のピカタ スタミナサラダ みかん ココア まがりせんべい みかん	28 ソフトせんべい 野菜そば 大豆サラダ バナナ 鮭わかめおむすび 大根のレモン漬 くわ茶	29 ミニゼリー ごはん じゃが芋の味噌汁 魚のチーズ焼き きんぴらごぼう パイン缶 もちもちボールドーナツ ミルク	30 ハーベストセサミ ごはん 白菜の味噌汁 レバーフライ みかん缶 ブロッコリーのゴマ和え さつまいもボーロ りんご ミルク				
3時のおやつ									

# 給食だより11月号

## 魚をおいしく食べましょう

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

### ★魚に多く含まれる栄養素


魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながり、こともわかっています。

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>	<p><b>カルシウム</b></p> <p>骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。</p>	<p><b>DHA</b></p> <p>脳の働きを活発にすることで記憶力を高めます。</p>	<p><b>EPA</b></p> <p>血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。</p>	<p><b>タウリン</b></p> <p>目が良く見えるようになり、脳を育てます。</p>
---	--	---	---	--	--

### ★魚の苦手意識を克服するために

調理の方法、食べさせ方の工夫で、子どもを「魚好き」にしましょう。魚を好きになってもらうためには、「魚に触れる機会を増やす」ことが食べることができなくても、「見れば見る程、好きになる」という効果がある。長年に亘りしている「魚嫌い」の根拠が、魚の苦手意識が減り、将来的には「魚好き」になる。

**下処理で食べやすくする**



子どもは、大人より味やにおいに敏感です。魚の内臓はきれいに除いて、しっかり洗いましょう。「生臭さ」に対しては、ふり塩をして水分をよくふき取りましょう。

**なめらかな食感にする**

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、パサパサする魚の身を嫌がることにあります。油を使ったり、片栗粉でとろみをつけるなど、食感をよくする工夫をしましょう。

**見た目を工夫する**

丸魚の場合、魚と目が合うような気がして食べられない子も多いようです。「ほぐし魚 → 切り身 → 丸魚」と、子どもの成長に合わせて提供しましょう。

日付	材 料 名		
	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
01木	胚芽米、○強力粉、マヨネーズ、○三温糖、○マーガリン、新玄	豚ひき肉、グーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、シーチキン、○卵、○保育乳	ブロッコリー（冷凍）、大根、クリームコーン缶、パプリカ（赤）、人参、ねぎ
02金	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○有塩バター、○砂糖、○片栗粉、砂糖、○紅芋粉、油、三温糖、新玄、○黒炒りごま	生鮭（切り身・骨無し）、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、シーチキン、○卵、粉チーズ、わかめ（乾）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）○保育乳	玉ねぎ、冬瓜、○柿、イナムドッチ用切りこんにやく、人参、きゅうり、干切り大根（乾）、いんげん（冷凍）、干し椎茸
05月	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、押麦、油、新玄、○鉄入りビスケット（和光堂）	鶏もも肉（皮なし）、○きな粉、ベーコン、○保育乳、鶏ささ身	玉ねぎ、○柿、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶
06火	胚芽米、○ゆでうどん、じゃがいも、○揚げ油、○粉黒糖、すりごま（白）、砂糖	さば（切り身/骨なし）、木綿豆腐、油揚げ、○保育乳、○豆乳（フルーツ味）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	にんじん、コーン缶、ミニトマト、むき枝豆（冷凍・塩なし）、キャベツ、ねぎ
07水	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖	豆腐、○牛乳、生クリーム、卵、スライスハム、ピザ用チーズ、○保育乳	いんげん（冷凍）、玉ねぎ、ほうれん草（冷凍・国産）、ミニトマト、キャベツ、しめじ、ねぎ
08木	弁当会		
09金	胚芽米、○さつまいも、油、○砂糖、小麦粉、オリーブ油、○無塩バター、有塩バター、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、○牛乳、ベーコン、○卵、○保育乳、プリンセスウインナー	人参、えのきたけ、玉ねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、にら、黒さくらげ
10土	胚芽米、星型麺、油	豚ひき肉、シーチキン、わかめ（乾）、絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参、ねぎ
12月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、片栗粉、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、○保育乳（調理用）、○卵、○ピザ用チーズ、○保育乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、白菜、○ほうれん草（冷凍・国産）、長ねぎ、ねぎ
13火	胚芽米、○てんぷら粉、マヨネーズ、じゃがいも、○揚げ油、小麦粉、マーガリン、すりごま（白）、○焼き芋	メルルーサ（切り身・骨皮なし）、○塩抜きもずく、牛乳、○卵、かにかまぼこ、あさり缶、シーチキン	クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、きゅうり、○人参、○玉ねぎ、むき枝豆（冷凍・塩なし）、ひじき、○にら
14水	胚芽米、○グラニュー糖、○無塩バター、無塩バター、小麦粉、白炒りごま、○超熟食パン（8枚切り）、三温糖、新玄	鶏もも肉（皮なし）、卵、油揚げ、○保育乳、わかめ（乾）、鶏ささ身	ブロッコリー（冷凍）、大根、○りんご、○レーズン、ねぎ、○レモン果汁
15木	胚芽米、○ぎょうざの皮、春雨、○油、新玄	さば（切り身/骨なし）、○合ひき肉、鶏もも肉（皮なし）、○生クリーム、○ピザ用チーズ、○保育乳、だし用昆布、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	○玉ねぎ、もやし、○なす、○しめじ、白菜、○ほうれん草、小松菜、にんじん、ねぎ
16金	胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、新玄	合ひき肉、牛乳、魚肉ソーセージ、切れてるチーズ、とりささみフレーク、保育乳（調理用）、○保育乳、鶏ささ身ひき肉	メロン、ほうれん草、人参、コーン缶、ミニトマト、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース（冷凍）
17土	中華麺（蒸し）、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、わかめ（乾）、あおのり	キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、長ねぎ
19月	胚芽米、じゃがいも、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、押麦、○アーモンドフードル、砂糖、油、ごま油、小麦粉	ヨーグルト（ヤクルト）、合ひき肉、○卵、しらす干し、○保育乳、プレーンヨーグルト	白菜、玉ねぎ、○オレンジ、人参、トマト、にんじん、ほうれん草
20火	胚芽米、マーシンの（もちきび）、○白炒りごま、○黒炒りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク（プレーン）、○マーガリン、油	ソーキ（カット）、卵、納豆（小粒）、ベーコン、しらす干し、車麩、根昆布、○保育乳、アナと雪の女王ウインナー	大根、○柿、人参、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、からし菜、ねぎ
21水	米、じゃがいも、○小麦粉、○紅芋、○三温糖、○油、○揚げ油、押麦、パン粉、砂糖、油、○すりごま（白）、すりごま（白）	さんま（開き・中骨なし）、○卵、スライスハム、○保育乳、スライスチーズ、わかめ（乾）	大根、人参、えのきたけ、ねぎ、大葉
22木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、油、○粉糖	鶏手羽元、豆腐、ベーコン、○卵、○きな粉、○保育乳、わかめ（乾）、鶏ささ身、プリンセスウインナー	オレンジ、キャベツ、なす、パクチョイ、コーン缶、ねぎ、○バナナ
24土	コッペパン（切り込み入り）、じゃがいも、油、超熟ロール	プリンセスウインナー、ピザ用チーズ、牛乳	玉ねぎ、コーン缶、ほうれん草、人参、ピーマン
26月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、油、片栗粉、三温糖	豚Bロース スライス、卵、もずく（塩蔵塩ぬぎ）、○保育乳（調理用）、ちくわ（無卵白）、○卵、○保育乳	ブロッコリー（冷凍）、玉ねぎ、冬瓜、にんじん、人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
27火	胚芽米、○三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	○牛乳、キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、卵、シーチキン、スキムミルク（粉末）、粉チーズ、焼きのり、○調製豆乳	○みかん（S）、レタス、きゅうり、山東菜、人参、トマト
28水	沖繩そば（ゆで）、○胚芽米、マヨネーズ、○グラニュー糖、○白炒りごま	豚バラ肉スライス、大豆水煮、棒かまぼこ（卵なし）、竹輪（無卵白）、○鮭フレーク	○大根、トマト、きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、○人参、○レモン果汁、ねぎ、バナナ、にんにく
29木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、○三温糖、白炒りごま、砂糖、ごま油、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、○絹ごし豆腐、カッターチーズ、○牛乳、○きな粉、○保育乳、わかめ（乾）、絹ごし豆腐	ささがきごぼう、人参、えのきたけ、ねぎ、栗がほちや
30金	胚芽米、パン粉、ごまドレッシング、揚げ油、小麦粉、三温糖	豚レバー（8mm厚さ）、豆腐、卵、○保育乳、わかめ（乾）	○りんご、白菜、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ねぎ

☆☆毎月19日は食育の日です☆☆