

11月分給食献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | 10時のおやつ | 3時のおやつ |
|---|----|------------------------------------|--------------|------------------|
| 1 | 月 | 麦ごはん 切り干し大根と豆苗のみそ汁 八宝豆腐 和風ポテトサラダ | 牛乳 せんべい | 牛乳 あんこクッキー |
| 2 | 火 | 麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 さばのごまマヨ焼き 春雨の炒め煮 | 牛乳 小魚 | 牛乳 カリカリポテト |
| 3 | 水 | 文化の日 | | |
| 4 | 木 | お弁当の日 | ヤクルト | パームクーヘン |
| 5 | 金 | きのこスパゲッテー 照り焼きチキンサラダ りんご | フルーツ牛乳 昆布 | 牛乳 バスクチーズケーキ風 |
| 6 | 土 | ひじき弁 ヨーグルト | オレンジジュース | ビスケット |

| | | | | |
|----|---|--|----------------|-----------------|
| 8 | 月 | 麦ごはん みそスープ 油淋鶏 ほうれん草としめじのサラダ | 牛乳 ミニカップケーキ | お茶 大学かぼちゃ |
| 9 | 火 | パースデーランチ (炊き込みご飯 かきたま汁 鮭の磯焼き ごま酢和え オレンジ) | 牛乳 ビスケット | 牛乳 エッグタルト |
| 10 | 水 | レーズンパン ミルク 豆乳スープ 切り干し大根つくね 野菜のごま炒め | 牛乳 せんべい | お茶 焼きおにぎり |
| 11 | 木 | さんまパーティー | のむヨーグルト 昆布 | カルピス 豆腐スコーン |
| 12 | 金 | 鮭ご飯 茶碗蒸し 白菜の煮物 みかん | 牛乳 ポーロ | コーヒー牛乳 ビスケーキ |
| 13 | 土 | ペッパーランチ風 フルーツヨーグルト | リンゴジュース | せんべい |

| | | | | |
|----|---|---|--------------|-------------------|
| 15 | 月 | 豆乳ちゃんぽんうどん 鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 バナナ | 牛乳 スナックパン | 牛乳 ツナサンド |
| 16 | 火 | 麦ごはん 豆腐とえのき茸のみそ汁 松風焼き 白菜とベーコンサラダ | 牛乳 バナナ | 牛乳 さつま芋のチーズボール |
| 17 | 水 | コッパン 牛乳 お野菜たっぷりスープ さばのカレー竜田揚げ かみかみサラダ | 牛乳 ウエハース | ミルク かぼちゃどら焼き |
| 18 | 木 | 麦ごはん 大根としめじのみそ汁 豚肉の酢しょうゆ炒め ほうれん草のごま和え | 牛乳 せんべい | 牛乳 チーズクッキー |
| 19 | 金 | 麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のオレンジ焼き 切り干し大根のケチャップ煮 | コーヒー牛乳 昆布 | 牛乳 マドレーヌ |
| 20 | 土 | コーンラーメン バナナ | 野菜ジュース | ビスケット |



| | | | | |
|----|---|---|-------------|--------------------|
| 22 | 月 | 麦ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ひじきとれんこんサラダ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 コーンフレークおこし |
| 23 | 火 | 勤労感謝の日 | | |
| 24 | 水 | カレーライス キャベツとブロッコリーのサラダ パイナップル | 牛乳 せんべい | 牛乳 さつま芋ドーナツ |
| 25 | 木 | レストランごっこ | 牛乳 ポーロ | お茶 でっちようかん |
| 26 | 金 | 麦ごはん もやしと人参のみそ汁 フィッシュボール 根菜カレー | 牛乳 りんご | のむヨーグルト 型抜きクッキー |
| 27 | 土 | おろししょうがのあったかうどん みかん | ぶどうジュース | せんべい |

| | | | | |
|----|---|---|---------------|----------------|
| 29 | 月 | 麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 鶏肉のみそマヨ炒め 和風スパゲティーサラダ | 牛乳 スティックパン | 牛乳 りんごのガレット |
| 30 | 火 | おでんパーティー | 牛乳 小魚 | 牛乳 のり塩ポテト |



11月分給食献立表 (離乳食)

| 日 | 曜日 | 献立名 | 10時のおやつ | 3時のおやつ |
|---|----|--|---------|-------------|
| 1 | 月 | 人参・かぼちゃ・ブロッコリーがゆ 大根とじゃが芋のみそ汁 八宝豆腐 | せんべい | かぼちゃ蒸しまんじゅう |
| 2 | 火 | 鶏ミンチ・人参・ほうれん草がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚とにんじん煮 | ビスケット | いもち |
| 3 | 水 | 文 化 の 日 | | |
| 4 | 木 | お 弁 当 の 日 | | |
| 5 | 金 | スープパゲティ ささみとキャベツサラダ すりおろしりんご | ポーロ | ジャムステックパン |
| 6 | 土 | 鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ ヨーグルト | せんべい | ビスケット |

| | | | | |
|----|---|---|-------|----------|
| 8 | 月 | 白身魚・キャベツ・玉ねぎ・人参がゆ みそスープ ミートボールのグリーンソース | ポーロ | かぼちゃ茶巾 |
| 9 | 火 | 人参・かぼちゃ・ほうれん草がゆ キャベツと玉ねぎのみそ汁 白身魚の磯煮 パナナ | ビスケット | パンケーキ |
| 10 | 水 | コロコロパン ポテトスープ 大根つくね キャベツと人参サラダ | せんべい | にんじんがゆ |
| 11 | 木 | ささみ・かぼちゃ・人参がゆ 大根と人参のみそ汁 じゃが芋と白身魚のそぼろ煮 | ビスケット | ポテトおやき |
| 12 | 金 | 白身魚・人参・じゃが芋がゆ 豆腐のすまし汁 白菜の煮物 おろしりんご | ポーロ | フルーツきんとん |
| 13 | 土 | 鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ フルーツヨーグルト | せんべい | せんべい |

| | | | | |
|----|---|--------------------------------------|-------|----------|
| 15 | 月 | 煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 パナナ | ビスケット | ジャムサンド |
| 16 | 火 | 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草がゆ 豆腐のみそ汁 松風焼き風 | バナナ | ポテトボール |
| 17 | 水 | コロコロパン お野菜たっぷりスープ 白身魚のグリーンソース | ウエハース | かぼちゃケーキ |
| 18 | 木 | 人参・玉ねぎ・キャベツがゆ 大根とほうれん草のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 | せんべい | グリーン蒸しパン |
| 19 | 金 | 白身魚・玉ねぎ・人参がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ささみと白菜の煮物 | ビスケット | かぼちゃがゆ |
| 20 | 土 | みそ煮込みうどん パナナ | ポーロ | ビスケット |



| | | | | |
|----|---|--|--------|---------|
| 22 | 月 | ほうれん草・人参・じゃが芋がゆ 白菜と人参みそ汁 ささみのアップルソース | ビスケット | 煮込みうどん |
| 23 | 火 | 勤 労 感 謝 の 日 | | |
| 24 | 水 | 鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ キャベツとブロッコリーサラダ すりおろしりんご | せんべい | ポテトーナツ |
| 25 | 木 | 煮込みうどん 肉じゃが パナナ | ポーロ | かぼちゃおやき |
| 26 | 金 | 鶏ミンチ・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 フィッシュボール | おろしりんご | にゅうめん |
| 27 | 土 | 煮込みうどん パナナ | ビスケット | せんべい |

| | | | | |
|----|---|---|------|---------|
| 29 | 月 | じゃがいも・玉ねぎ・人参がゆ キャベツと玉ねぎのみそ汁 ささみとブロッコリー煮 | ポーロ | アップルケーキ |
| 30 | 火 | 白身魚・大根・にんじん・かぼちゃがゆ 豆腐の五目煮 人参りんご | せんべい | のりポテト |



給食だより

令和3年度 11月



体調管理をしっかりと

朝晩は冷え込むようになり、体調

を崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

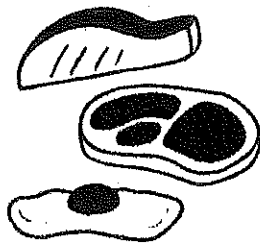


免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●たんぱく質

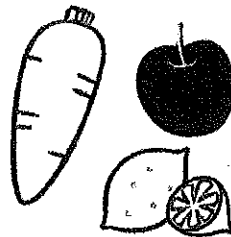
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

●ビタミン類

(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

●発酵食品

(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



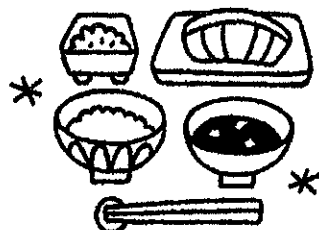
免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。



11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。

新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいさを子どもたちに伝えられるといいですね。



11月8日はいい歯の日

- 11月8日はいい歯の日です。
- よくかんで食べると唾液がたくさん
- 出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、
- むし歯予防にもつながります。また、
- 肥満予防や集中力が高まるなどの効果
- があります。
- 健康な歯で、しっかりかんで食べる
- 習慣をつけましょう。

