

日(曜)		27(月)			28(火)			29(水)			30(木)			31(金)			
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④オーロラチキン ②麦ごはん ③根菜ごま汁			⑤小魚アーモンド(小・中) ①牛乳 ④わかめの香味炒め ②麦ごはん ③じゃがいものそばろ煮			⑤みかん果汁 ①牛乳 ④りんご ②黒輪パン(小型) ③きのこあさりのスパゲッティ★			①牛乳 ④磯ミックス ②麦ごはん ③豆乳鍋			①牛乳 ④おさつサラダ ②チキンライス ③チキンドリアの具			
		①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ みそ ④とりにく みそ			①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ ④しらす わかめ かつおぶし			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり			①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく つくね とうにゅう ④にぼし こんぶ かつおぶし			①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク			
		③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ ④えだまめ しょうが			③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん ④にんにく			③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ ほししいたけ パセリ ④りんご ⑤みかんかじゅう			③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ほうれんそう こんにやく ほししいたけ			③たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ にんにく ④にんじん きゅうり コーン			
		②こめ おぎ ③さといも ごま ④じゃがいも あぶら さとう			②こめ おぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④あぶら さとう ごま ⑤こざかなアーモンド			②こくとうパン ③スパゲッティ あぶら さとう			②こめ おぎ ③あぶら ④さとう ごま			②こめ ③なまクリーム あぶら ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング			
献立のねらい		根菜について知ろう			わかめについて知ろう			パンについて知ろう			豆乳について知ろう			秋の食べ物について知ろう			
ひとくちメモ ブックメニュー		根菜とは、土の中に埋まっている部分を食する野菜や芋類のことです。根っこや茎の部分を食べます。根菜は、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、さといもなどのことです。食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えます。			わかめは、日本では縄文時代から食用にされてきました。しかし、世界では食用にするのは日本と朝鮮半島だけのようです。今は国内産のほとんどは養殖で、冬から春にかけて収穫されます。みそ汁やスープに入れたり、酢の物や炒め物などさまざまな料理に使うことができます。			毎週水曜日は、パンの日です。いつも給食で出てくるパンは、パン屋さんで作られたものです。給食のパンは、おかずに合うように甘さを控えて作ってあったり、健康を考えて余分な添加物が入っていないかったりと工夫されています。			豆乳は何かからできているでしょうか。正解は大豆です。大豆を水につけてすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾したものです。見た目は牛乳のようですが、味は大豆の風味があります。大豆は、体を作るもとになるたんぱく質が豊富です。			秋が旬の食べ物といえば、何が思い浮かびますか?野菜は温室で栽培したり、品種改良により1年中見かけるので、旬を感じにくくなっています。今日の給食には、秋においしくなるきのこと類やさつまいもを使いました。			
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	
		エネルギー-kcal	659	848		618	805	472	608	808	503	608	799	489	665	856	530
		たんぱく質 g	28.3	36.2		26.0	33.3	20.0	27.3	36.0	22.3	28.7	37.3	23.3	22.6	29.0	18.7

日(曜)		11/3(月)			4(火)			5(水)			6(木)			7(金)		
こんだてめい 献立名		ぶんか 文化の日			①牛乳 ④肉ごぼう炒め ②麦ごはん ③つみれ汁			⑤レーズンクリーム ①牛乳 ④ほうれん草ソテー ②コッペパン ③クリームシチュー			⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁			①牛乳 ④さばのヤンニョムカンジャン焼き ②麦ごはん ③キムチチゲ		
					①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ とうふ ④ぎゅうにく			①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ベーコン			①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ わかめ ④とりにく			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ごぼうだんご ④さば		
					③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが			③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう にんじん コーン			③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパブリカ			③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにやく にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが		
					②こめ おぎ ④さとう あぶら ごま			②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら ④あぶら ⑤レーズンクリーム			②こめ おぎ ④あぶら さとう でんぶん ⑤アセロラゼリー			②こめ おぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら		
献立のねらい		文化の日			新米について知ろう			ほうれん草について知ろう			酢について知ろう			韓国料理について知ろう		
ひとくちメモ					仕事は始めて間もない人を「新米」と呼びますが、これは江戸時代にお店の新入りが新しい前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まりです。お米の新米は、田植えをした年に収穫されたものをさし、新米は水分が多く、粘り、香りが良いのが特徴です。			ほうれん草の旬(おいしい時期)は、11~2月です。ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。また、冬にとれるほうれん草は、夏にとれるものに比べて、ビタミンCも豊富です。かぜ予防のために、残さずいただきましょう。			鶏肉の甘酢あんには、酢を使っています。酢は、人が作った最も古い調味料と言われ、穀物や果汁の糖質を、酢酸菌によって発酵させたものです。奄美群島の一部で作られる酢は、サトウキビから作られる日本唯一の天然醸造酢です。			今日は、韓国の料理です。キムチは韓国の辛い漬物です。寒さの厳しい韓国で、冬の間の野菜の保存手段として考え出されたものです。ヤンニョムカンジャンとは、ねぎやにんにくなどの薬味としょうゆを混ぜ合わせたものです。		
					小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
					エネルギー-kcal	612	780	498	613	758	479	636	776	518	601	764
		たんぱく質 g	26.4	32.8	21.7	23.7	29.4	18.6	25.1	30.4	20.4	31.0	38.1	25.6		