

11月

# 給食だより



よく噛んで食べると、いいことがたくさん！！

ひ

肥満予防を防ぐ

み

味覚がよくなる

こ

言葉の発音がハッキリ

の

脳の発達

は

歯の病気を防ぐ

が

がん予防

い

胃腸の働き促進

ぜ

全力投球

食物繊維や乾燥したものの、弾力があるものは噛み応えがあり自然にかむ回数が増えます



## ～カミカミサラダ～

<材料>

小松菜 1/2わ 水菜 1/3わ きゅうり1/2本  
人参 1/2本 ちりめんじゃこ10~20g

(A) 砂糖 大さじ2 酢 大さじ2 醤油 大さじ

<作り方>






- ① A を火にかけ、砂糖を溶かし冷ましておく。
- ② 小松菜・水菜は2cm程の長さに切り、下茹でする。
- ③ 人参ときゅうりは千切りにし、人参のみ下茹でする。
- ④ ちりめんじゃこはフライパンでカリカリになるまで弱火で炒める。
- ⑤ 野菜類の水気をよく切り、調味料とちりめんじゃこを和えて完成！！

## 11月の旬の食材

さつまいも 里芋 ごぼう 大根 かぶ  
れんこん フロッキー カリフラワー  
きのこ類 秋鮭 たら かに サバ  
サンマ いわし りんご 柿 みかん

<裏面献立表>



	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 17	土 4・18
給食	<p><b>秋のまぜごはん</b> しめじ 人参 まいたけ 油揚げ なめだけ ツナ缶</p> <p><b>わかめ酢の物</b> 生わかめ 人参 きゅうり コーン</p> <p><b>のべ汁</b> 大根 人参 里芋 豆腐 えのき なめこ ねぎ</p>	<p><b>パン</b></p> <p><b>からあげ</b> 鶏肉</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ</p> <p><b>アボ</b></p> <p><b>シアンスープ</b> セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン</p> <p>(28日) <b>アボ</b> <b>みかん</b></p>	<p><b>ごはん</b></p> <p><b>豚バラと大根の煮物</b> 豚バラ 大根 人参 いんげん しょうが</p> <p><b>大根サラダ</b> 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節</p> <p><b>アボ</b></p> <p><b>みぞ汁</b> 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みつば</p>	<p><b>ごはん</b></p> <p><b>鮭のちんちん焼き</b> 鮭 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ こうじみそ</p> <p><b>アボ</b> ほうれん草 人参 コーン じゃこ チーズ マヨドレ</p> <p><b>人参の甘煮</b></p> <p><b>清汁</b> 玉ねぎ 豆腐 舞茸 みつば</p>	<p><b>ごはん</b></p> <p><b>魚のロンマヨ焼き</b> 白身魚 クリームコーン缶 マヨドレ チーズ バジル パセリ</p> <p><b>人参サラダ</b> 人参 きゅうり コーン</p> <p><b>アボ</b></p> <p><b>野菜スープ</b> セロリ 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン</p>	<p><b>みぞ煮込みうどん</b> 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ ねぎ</p> <p><b>果物</b></p> 
おやつ	<p><b>芋ようかん</b> さつまいも 寒天 砂糖</p>  <p><b>みかん</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>ささくわき</b> 小麦粉 砂糖 バター</p> <p><b>柿</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>長ちんぼん</b> めん 豚バラ 人参 エリンギ かまぼこ キャベツ</p> <p><b>人参スタック</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>米粉のロウゼンパン</b> 米粉 牛乳 砂糖 純ココア</p> <p><b>いご</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>芋もち</b> じゃがいも コーン チーズ</p> <p><b>柿</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>補食</b></p> <p><b>牛乳</b></p>
給食	<p><b>糠糠カレー</b> 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ さつまいも しめじ 人参 セロリ カレールー</p> <p><b>ユルソーサラダ</b> きゃべつ 人参 コーン 玉ねぎ マヨドレ</p> 	<p><b>ごはん</b></p> <p>7日 <b>ザンマ</b></p> <p>21日 <b>ザンマのカレー煮</b> 片栗粉 カレー粉</p> <p><b>アボのカカ和え</b> ブロッコリー パプリカ(黄) 人参 かつお節</p> <p><b>人参の甘煮</b></p> <p><b>清汁</b> 玉ねぎ しめじ 舞茸 みつば</p>	<p><b>ごはん</b></p> <p><b>鶏煮</b> 鶏肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸</p> <p><b>アボサラダ</b> 小松菜 水菜 きゅうり 人参 じゃこ</p> <p><b>アボ</b></p> <p><b>みぞ汁</b> 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 あさつき</p>	<p><b>ごはん</b></p> <p><b>鶏肉の香草焼き</b> 鶏肉 バジル パセリ</p> <p><b>れんこんサラダ</b> れんこん 人参 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ツナ缶</p>  <p><b>アボ</b></p> <p><b>シアンスープ</b> セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p><b>ごはん</b></p> <p><b>魚の卵焼き</b> 魚 赤みそ</p> <p><b>切干大根</b> 切干大根 人参 大豆缶 しいたけ 枝豆 さつまいも</p> <p><b>アボ</b></p> <p><b>清汁</b> 玉ねぎ 豆腐 しいたけ みつば</p>	<p><b>けんちんうどん</b> 乾麺 豚肉 大根 しめじ 人参 ささきごぼう 小松菜</p> <p><b>果物</b></p> 
おやつ	<p><b>ぶらさく</b> い バター 粗糖</p> <p><b>みかん</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>鮭おこし</b> 米 鮭フレーク あさつき</p> <p><b>大根スタック</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>スイートポテト</b> さつまいも バター 牛乳 砂糖</p> <p><b>いご</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>アボ</b> パン 牛乳 黒糖</p> <p><b>柿</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>野菜雑炊</b> 米 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ</p> <p><b>みかん</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>補食</b></p> <p><b>牛乳</b></p>