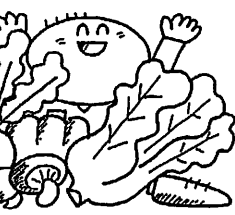




# きゅうしよくだより



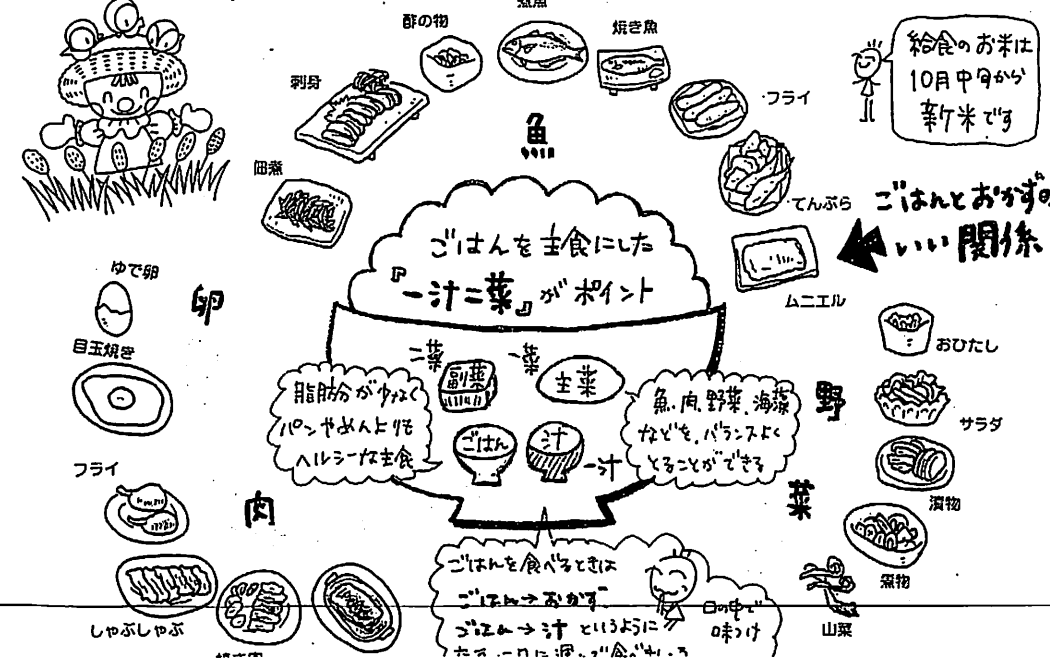
だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め紅葉が見頃になりました。肌寒い日も増え、温かいものがおいしい季節。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。これから涼しくなる冬野菜は、甘みまでたまります。寒い日には、体を温める野菜(根野菜)も食べ、睡眠を十分にとり寒さに負けない体で冬をのりこませよう。

## ご飯で元気

私たちの食卓の主人公



世界一の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密の一つです。米はいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中どんな半端理にも合います。また、ごはん中心のおかず。汁物と組み合わせた食事は自然と栄養のバランスがとれやすい食事パターンになります。



給食のお米は 10月中旬から 幸七米です

曜	日	献立名	材 料		名	おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
土	1	ごはん 春雨サラダ 果物	白米(精白米) サラダ油 春雨(緑豆) 揚げ粉	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		2	ごはん(秋刀魚) 煮干し 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 味噌 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム みそ みそ	りんご みかん バナナ りんご みかん
日	3	ごはん ミネストローネ 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		4	ホットドック リンゴ バナナ	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム みそ みそ	りんご みかん バナナ りんご みかん
月	5	五穀雑穀 ひんげん 果物	白米(精白米) ひんげん 果物	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		6	チーズサンド パン 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん
火	7	シウマイ りんご 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		8	ごはん 味噌汁 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん
水	9	いなり 卵 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		10	カレーライス りんご 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん
木	11	ごはん 味噌汁 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		12	もも ごぼう 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん
金	13	ひじき ごぼう 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		14	ひじき ごぼう 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん
土	15	ごはん 味噌汁 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん	菓子・牛乳
		15	ごはん 味噌汁 果物	白米(精白米) 揚げ粉 醤油 みそ	鶏(ひき肉) たまご ハム	りんご みかん バナナ りんご みかん

平成15年 11月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
16日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	たまご(生) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子 牛乳
17日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	フルーツポンチ 牛乳
18日	チーズパン ハンバーグ マゼランソース 白味噌汁	パン(市販) 油 肉 ソース 味噌	豚肉もも(皮なし) プロセスチーズ 豆腐(木綿)	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	とうふドーナツ 牛乳
19日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	たまご(生) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~5才)
20日	ロールパン マカロニグラタン フルーツ入りサラダ わかめスープ	パン マカロニ ソース 油 わかめ	豚肉もも(皮なし) プロセスチーズ 乾燥わかめ(菜干し)	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	おたんじょうび会
21日	焼きそば サラダ 味噌汁	めん 油 ソース 味噌	豚肉もも(皮なし) プロセスチーズ 豆腐(木綿)	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	のりまき
22日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	たまご(生) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
23日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
24日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
25日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
26日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
27日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
28日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
29日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳
30日	ごはん お味噌汁 お漬物	めいご(精白米) ごま油 だし みそ	豚肉もも(皮なし) 豆腐(木綿) 乾燥わかめ	まほうの かぼちゃ りんご バナナ	菓子・牛乳

献立より

**のっぺい汁**  
(28日)

「のっぺい」とは「どろどろしている」という意味で、くずみや片栗粉でとろみをつけた料理。給食では、里芋、人参、大根、長ネギ、こんにゃく、文のきり、豆腐、ニホ、菜豆が入り、片栗粉でとろみをつけました。冠婚葬祭用料理として全国各地にある郷土料理です。

**めめり**  
「めめり」は、里芋の独特のめめりが「ありますが」、このめめりのもとには「がラクタン」という、糖質とたんぱく質が結合したもので、この「がラクタン」は、血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果が「あります」。

冬場は、基礎代謝量も増え、肉体的にも精神的にも、糖質、脂質といったエネルギー源とつよもの必要です。この消化、吸収、代謝を効率よくするために、野菜、海藻、果物等しっかりと摂りましょう。

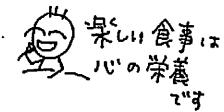
**★五穀ふゆ**  
「五穀」とは、米、麦、豆、アワ、キビ(あはじ)等、人が常食する五種類の穀物のことをいいます。給食では、米、もち米、押し麦、小豆、キビ、アワに塩を加えて炊き込んだ「あはじ」です。

新潟・奈良・和歌山県産の里芋を多く使ったお味噌汁

米 押し麦 小豆 キビ アワ

<11月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
					1 ごはん 魚のチーズ焼 野菜ソテー 卵スープ 果物
3	4 ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	5 ごはん ハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ 果物	6 ごはん 魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 果物	7 ロールパン 鶏のミルク煮 サラダ 青菜スープ 果物	8 煮込みうどん つくね照焼 和え物 果物 ヨーグルト
10	11 ごはん・納豆 豚と野菜炒め 煮物・和え物 味噌汁 果物	12 ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー スープ 果物	13 カレーライス ごぼうサラダ 野菜スープ 果物	14 ごはん 鶏の照焼 煮物・和え物 すまし汁 果物	15 焼きそば サラダ スープ 果物
17	18 ごはん 豚肉の生姜焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	19 ごはん コロッケ 野菜ソテー 卵スープ 果物	20 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	21 ごはん グラタン サラダ スープ 果物	22 チャーハン シウマイ ナムル スープ 果物
24	25 あんかけ 焼きそば サラダ ニラ玉スープ 果物	26 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	27 人参ごはん カドリーチン サラダ スープ 果物	28 ごはん 豚カツ 野菜炒め 味噌汁 果物	30 さけごはん 卵焼き 煮物 味噌汁 果物

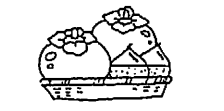


楽しい食事は心の栄養です。

楽しい雰囲気、会話を通して食事をすると、気持ちも安定し、心が和むようになります。

「食」は「人を良くする」と書きます。生涯にわたる食生活の基礎を今から正しくしておくことが、心身ともに良い生活を送るためには大切なのです。

バランス良く食べることは大切ですが、それだけでなく、食べる時間も、楽しいひとときを大切にしたいです。



※ 献立は都合により変更する場合があります。