

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like ごはん, ロールパン, マーボー井, etc.

Table with columns: エネルギー, タンパク, 脂質, カルシウム, 鉄, A, B1, B2, C, 繊維, 食塩. Rows include 3才以上児, 目標量, 充足率%, etc.

*幼児園は、保育園部も幼稚園部も給食で牛乳を飲みます。
*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。
*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。

給食だより
サーモン豆乳シチュー
7日・21日
1 鮭は骨と皮を除き、ひと口大の大きさに切って、塩をふり、米粉をまぶす。
2 ジャがいも2cm角、にんじん1.5cm角、玉ねぎはくし切りに切っておく。
3 鍋に油をひいて、1の表面をカリッと焼いて、一度取り出す。
4 鍋に残っている油で、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮て、コンソメを加える。
5 3とグリーンピース、豆乳を加えて、水溶き米粉(米粉:水=1:1)でとろみをつける。
4人分目安
・鮭・・・150g
・酒・・・小さじ1
・じゃがいも・・・1個
・にんじん・・・1/2本
・たまねぎ・・・1個
・グリーンピース・・・20g
・水・・・160g
・豆乳・・・240g
・コンソメ・・・1キューブ
・米粉・・・小3
・塩、こしょう・・・適量

身につけたい! 「副菜力」
毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない・・・。気がつけば、いつも同じサラダばかり・・・。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さをお伝えします。
★健康な食事に欠かせない「副菜」
・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」
副菜は野菜・いも等が主材料の料理
主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理
主食はごはん
汁は具が多ければ副菜
・多様な副菜の材料
副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g。汁も具が多ければ、副菜になります。
・食事に彩りと季節感を与える副菜
日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらしめます。
・副菜の栄養パワー
副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができます。不足すると次のような不調が現れることがあります。
・カルシウム 骨が弱くなる
・鉄不足 貧血になる
・食物繊維不足 おなかの調子が悪くなる
・ビタミンB1不足 元気がなくなり、心理的に不安定になる
・ビタミンA不足 暗い中で目が見えにくくなる
・ビタミンC不足 歯茎や皮下などから出血する
また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りない、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができせん。

れんこん
主に冬の野菜といわれるれんこんですが、秋にでまわる新れんこんがあります。主な栄養素は炭水化物で、体を温める食品です。
かき(柿)
ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。



献立からのメッセージ



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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	調味料
01 水 17 金	ごはん キャベツとはるさめのスープ 豚肉のみそ炒め煮 【17日:スクールフィッシュ(カミカミデー)】 牛乳	422.5 16.4 11.6 1.0	米、はるさめ、砂糖 片栗粉、サラダ油	牛乳、豚肉(もも) 生揚げ、ミックス味噌 【17日:スクールフィッシュ】	たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン ねぎ、しょうが	本みりん、食塩 しょうゆ 中華だし(素)
02 16 木	ロールパン イタリアンスパゲティ コンソメスープ(キャベツ・にんじん) バナナ1/2 牛乳	432.3 14.9 13.7 1.7	ロールパン、スパゲッティ サラダ油	牛乳 無添加ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン、しいたけ えのきたけ、にんにく	ケチャップ コンソメ 食塩、白こしょう
06 20 月	ごはん コンソメスープ 鶏肉のから揚げ(タルタルソース) キャベツのソテー 牛乳	558.5 17.9 25.3 1.1	米、小麦粉、調合油 マヨネーズ、サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉(胸皮なし)、卵	クリームコーン缶、たまねぎ キャベツ、コーン缶、にんじん	コンソメ、食塩 こしょう、パセリ粉
07 21 火	食パン サーモン豆乳シチュー ほうれん草とひじきのサラダ 牛乳	397.7 20.7 14.5 1.6	食パン、じゃがいも マヨネーズ、米粉(製菓用) サラダ油	牛乳、豆乳 さけ	ほうれん草、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース(冷凍)、ひじき	すき焼のたれ コンソメ しょうゆ
08 22 水	カレーライス 大根サラダ 国産ももゼリー 牛乳	486.8 18.2 13.7 1.6	米、じゃがいも サラダ油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも・赤肉) オーシャンキング	たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり コーン缶、にんにく	カレールー、酢 しょうゆ ウスターソース
09 30 木	ロールパン 五目うどん れんこんサラダ みかん(小) 牛乳	506.3 19.5 22.5 2.3	ロールパン 干しうどん、マヨネーズ いりごま	牛乳、鶏もも肉 油揚げ、ツナ油漬缶	みかん、れんこん、にんじん はくさい、きゅうり ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、食塩 本みりん、酢 かつおだし(素材力)
10 24 金	きのご飯(鶏) 味噌汁(はくさい・わかめ) キャベツとじゃこの酢あえ 牛乳	373.7 18.0 8.5 1.9	米、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし) ミックス味噌、油揚げ しらす干し	キャベツ、はくさい、にんじん ねぎ、しめじ、えのきたけ しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩
13 27 月	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 中華風酢の物 牛乳	491.7 20.6 15.2 1.9	米、砂糖、はるさめ サラダ油、ごま油 片栗粉	牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ なたと、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、きゅうり、みかん缶 ねぎ、しめじ にんにく、しょうが	酢、しょうゆ みりん、食塩 中華だし(素)
14 28 火	食パン メープルジャム かぶのスープ おからサラダ 牛乳	379.7 14.0 17.8 2.3	食パン、じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛乳、おから(旧来製法) ウインナー、無添加ハム	たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり しめじ、かぶ・葉	コンソメ りんご酢、食塩
15 29 水	メルルーサのかきばやし井 味噌汁(だいこん・豆腐) 白菜の塩昆布和え 牛乳	418.7 20.3 11.3 2.2	米、片栗粉 調合油、砂糖	牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、赤みそ	はくさい、だいこん、にんじん みつば、えのきたけ 塩こんぶ、しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力) みりん、食塩

	エネルギー*	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	448	18.2	15.4	217	1.8	230	0.28	0.35	31	5	1.8
目標量	458	18.5	12.7	201	2.0	155	0.25	0.29	16.5	4.1	1.6
充足率(%)	98	98	121	108	90	148	112	121	188	122	113

11月 給食だより



サーモン豆乳シチュー
7日・21日

- 鮭は骨と皮を除き、ひと口大の大きさに切って、塩をふり、米粉をまぶす。
- じゃがいも2cm角、にんじん1.5cm角、玉ねぎはくし切りに切っておく。
- 鍋に油をひいて、1の表面をカリッと焼いて、一度取り出す。
- 鍋に残っている油で、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮て、コンソメを加える。
- 3とグリーンピース、豆乳を加えて、水溶き米粉(米粉:水=1:1)でとろみをつける。

4人分目安

- ・鮭・・・150g
- ・酒・・・小さじ1
- ・じゃがいも・・・1個
- ・にんじん・・・1/2本
- ・たまねぎ・・・1個
- ・グリーンピース・・・20g
- ・水・・・160g
- ・豆乳・・・240g
- ・コンソメ・・・1キューブ
- ・米粉・・・小3
- ・塩、こしょう・・・適量

身につけたい! 「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない・・・。気がつけば、いつも同じサラダばかり・・・。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

- ・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜」がそろった食事

副菜は野菜・いも等が主材料の料理

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

汁は具が多ければ副菜

主菜はごはん

・多様な副菜の材料
副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g。汁も具が多ければ、副菜になります。

・食事に彩りと季節感を与える副菜
日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

・副菜の栄養パワー
副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると次のような不調が現れることがあります。

・カルシウム不足
骨が弱くなる

・鉄不足
貧血になる

・食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる

・ビタミンB1不足
元気がなくなり不安定になる

・ビタミンA不足
暗い中で目が見えにくくなる

・ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血する

また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りない、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができます。



献立からのメッセージ

れんこん

主に冬の野菜といわれるれんこんですが、秋にでまわる新れんこんがあります。主な栄養素は炭水化物で、体を温める食品です。

かき(柿)

ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。

