

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	金	めん 中華あんかけラーメン シューマイ オレンジゼリー 牛乳	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	ラーメン・ごま油・片栗粉・オ レンジゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	白菜・ちんげん菜・玉葱・人参・ 白ネギ・木くらげ・ジュース	豚肉・いか・えび・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・卵・アイスクリーム
2	土	ふりかけ ごはん 牛乳	☆かつおおにぎり 牛乳	米・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ	ミックスベジタブル・小松菜・ 人参	ハンバーグ(豚、鶏)・卵・ 牛乳
5	火	ごはん 牛乳	☆フルーチェムース ヤクルト	米・油・さといも・米	れんこん・キャベツ・インゲン・ 人参・コーン・わかめ・ イチゴジャム	ビーマン肉詰めフライ(豚)・ イカリングフライ・シーチキ ン・味噌・牛乳・フルーチェ・ 生クリーム・ヤクルト
6	水	ごはん 牛乳	☆ワッフル ジュース	米・ワッフル	玉葱・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・牛乳
7	木	ごはん 牛乳	☆オレンジケーキ ジュース	米・油・小麦粉・砂糖・ マーガリン	キャベツ・玉葱・ごぼう・ インゲン・人参・黄ピーマン・ ちんげん菜・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	牛肉・海鮮シューマイ・豆腐・ 味噌・牛乳・卵
8	金	ごはん 牛乳	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・りんごゼリー・シュー クリーム	玉葱・しめじ・エリンギ・ ブロッコリー・ジュース	牛肉・卵・牛乳
9	土	めん 牛乳	☆ワッフル ジュース	スパゲティ・油・ カレーフレーク・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ しめじ・オレンジ・ジュース	ウインナー・ ミートボール(豚、鶏)・牛乳
11	月	めん 牛乳	☆お好み焼き ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ 和梨ゼリー・ お好み焼きミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ カリフラワー・キャベツ・枝豆・ 人参・青葱・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 牛乳・卵
12	火	ごはん 牛乳	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・油・じゃが芋	生姜・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・黄ピーマン・ 大根・青葱・パセリ・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・チーズ
13	水	ごはん 牛乳	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・砂糖・片栗粉・ こんにゃく・たい焼	大根・ひじき・れんこん・人参・ きぬさや・南瓜・ほうれん草・ ジュース	あかうお・大豆・味噌・牛乳
14	木	パン 牛乳	☆ぶどうゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ じゃがいも・ペンネ・砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー・ ミックスベジタブル・ ぶどうジュース・巨峰缶	鶏肉・ミートソース・ 大豆たんぱく・卵・牛乳・ セラチン・ヤクルト
15	金	ごはん 牛乳	☆ハムと玉子サンド ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖・食パン・マ ヨネーズ	生姜・ニンニク・ほうれん草・ しめじ・キャベツ・黄ピーマン・ わかめ・人参・きゅうり・ ジュース	鶏肉・かつおぶし・豆腐・ 味噌・牛乳・ロースハム・卵
16	土	ごはん 牛乳	☆フルーチェ ヤクルト	米・油	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・人参・コーン・ パセリ・りんご缶	ウインナー・卵・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
18	月	ごはん 牛乳	☆もみじまんじゅう ヤクルト	米・油・麩・もみじ饅頭	キャベツ・人参・コーン・枝豆・ ほうれん草	ハンバーグ(牛、鶏)・味噌・ 牛乳・ヤクルト
19	火	ごはん 牛乳	☆手作りプリン ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	ブロッコリー・カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン・人参・ 小松菜・ジュース	鶏肉・4種豆ミックス(インゲ ン豆、エジプト豆、白インゲ ン豆、赤インゲン豆)・豆腐・ 味噌・牛乳・卵
20	水	ごはん 牛乳	☆ももケーキ ジュース	米・砂糖・油・小麦粉・ マーガリン	青葱・切干大根・ほうれん草・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ えのき・きぬさや・玉葱・ 黄桃缶・ジュース	豚肉・味噌・かにかま・牛乳・ 卵
21	木	ごはん 牛乳	☆ごまクッキー ジュース	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油・白ごま・小麦粉・マー ガリン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・たけのこ・ごぼう・ 人参・インゲン・木くらげ・ 白菜・青葱・ジュース	ほき・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳・卵
22	金	ごはん 牛乳	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・じゃがいも・油・カレーフ レーク・ぶどうゼリー・ホット ケーキミックス・マーガリン・ 砂糖	玉葱・人参・ひじき・キャベツ・ れんこん・ブロッコリー・ コーン・ジュース	豚肉・牛乳・卵・ アイスクリーム
25	月	ごはん 牛乳	☆ハムグーヘン ジュース	米・油・春雨・ ハムグーヘン	わかめ・人参・インゲン・ 黄ピーマン・大根・ちんげん菜・ ジュース	エビカツ・味噌・牛乳
26	火	パン 牛乳	☆りんごゼリー ジュース	ロールパン・砂糖・油	生姜・キャベツ・玉葱・人参・ 黄ピーマン・枝豆・コーン・ パセリ・りんごジュース・ リンゴ・ジュース	鶏肉・ベーコン・牛乳・ セラチン
27	水	ごはん 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ こんにゃく・ごま油・ 白ごま・ロールパン	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・黄ピーマン・ ほうれん草・キャベツ・玉葱・ ジュース	さわら・豆腐・味噌・牛乳・ ウインナー
28	木	めん 牛乳	☆麺と菓飯のおにぎり 牛乳	うどん・りんごゼリー・ ぶどうゼリー・米	白菜・玉葱・小松菜・人参・ しいたけ・みかん缶・パイン缶・ 菜めし	鶏肉・卵・エビシューマイ・ 牛乳・さけ
29	金	ごはん 牛乳	☆フローズンヨーグルトいちご味 ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・ブロッコリー・人参・ 枝豆・コーン・白菜・わかめ	豚肉・味噌・牛乳・ ヨーグルト・ヤクルト
30	土	ふりかけ ごはん 牛乳	☆もみじまんじゅう ジュース	米・砂糖・油・スパゲティ・マ ヨネーズ・麩・もみじ饅頭	玉葱・きゅうり・人参・わかめ・ ジュース	鶏肉・味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年



# 給食 だより



朝晩が寒くなり、山々の紅葉が秋を感じさせてくれる季節となりました。本格的な冬の訪れに備えて、さまざまな食材をバランスよく取り入れた食事、寒さに負けないからだづくりをしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



●●●歯と全身の健康を守る3つのポイント●●●

### ① よく噛む

しっかり噛むと、食べ物の消化吸収を促すだけでなく、唾液の分泌を高めることで口の中を殺菌する効果もあります。

### ② 固いもの、繊維の多いものを食べる

固い食べ物、繊維の多い食べ物をよく噛んで食べると、歯と歯ぐきが丈夫になり、脳や全身の機能が活性化されます。

### ③ 規則正しい食生活

砂糖を含む食べ物や飲み物を時間を決めずにだらだら摂取すると、口の中の細菌のはたらきが活発になり、むし歯や歯周病になるリスクが高まります。甘いおやつは時間を決めて食べましょう。毎日のハミガキも欠かさないようにし、歯科健診も定期的に受けるようにしましょう。

## 野菜を食べてかぜ予防

11月が旬の食材は、かぼちゃ、春菊、白ネギ、大根、みかん、りんごなどがあります。旬の食材には、かぜ予防に役立つビタミンやミネラルがたくさん含まれています。野菜は、煮物や炒めもの、スープなど加熱すると「かさ」が減ってたくさん摂取できます。スープやシチューは水に溶け出たビタミン類もまるごと摂ることができます。



## 今が旬☆みかん

◆みかんにはビタミンCがたっぷり！ビタミンCは、肌の調子を整えたり、鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあるためかぜ予防に効果的です。

◆白いすじには「ヘスペリジン」という血のめぐりを助けるはたらきがあります。取らずにそのまま食べましょう。

◆みかんの糖質は、すぐからだに吸収されます。寝ている間に失われたエネルギーを効率よく補給できるので、朝食食べるのがおすすめです。