



# 2024ねん11がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど					
<p>寒い日には、根菜類(ごぼう・れんこん・大根・人参など)やりんごなどの季節のもの、発酵食品などのからだをあたためる食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！ 朝食に、おみそ汁などの発酵食品を含むメニューを取り入れるだけでも、免疫力を高める働きがあるとされています。</p>		<p><b>和食をみなおそう！</b> 和食はごはんを中心とし、欧米食に比べてあぶらが少なく、しかも栄養バランスもとれています。世界から注目されている伝統的な日本の食事です。 和食のすばらしさを少しでも伝えていければいいなと思い、給食は和食献立を中心にしています。和食のよさを再認識するきっかけとなっていれば嬉しいです。</p>		<p>11月24日は「和食の日」</p>		<p>1 ①②③</p> <p>かき</p> <p>きゃべつとりんごのサラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>ナン</p>	<p>2</p> <p>みはとのさつまいも</p> <p>みはと畑でた〜くさんのさつまいもがとれました！</p> <p>みはとさつまいもをつかったメニューには★マークをつけました。なんかいいかな？</p>			
4	5	①③	6	③	7	③⑤	8	①③⑤	9	
<p>ぶんかのひ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>★みはとさつまいもととりくのさつぱりに</p> <p>もちむぎいりわかめごはん</p>	<p>りんご</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>★みはとさつまいもととりくのさつぱりに</p> <p>もちむぎいりわかめごはん</p>	<p>★みはとのふかしいもはくさいのおひたし</p> <p>いわしのみそにたぬきじる</p> <p>ごはん</p>	<p>ミニフィッシュ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ちゅうかはん</p> <p>しぜんさいばいのごはん(ごだいまいいり)</p>	<p>かき</p> <p>ブロッコリーとじゃがいものカレーサラダ</p> <p>ちゃんぽんめん</p>	<p>★牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です</p> <p>★緑色の字のメニューはおやつです</p> <p>★仕入れの都合等により献立を変更する場合があります</p> <p>ご了承ください</p>					
11	①③	12	③	13	②	14	③⑤	15	②③	16
<p>さつまいもスティック</p> <p>やさいのごまあえ</p> <p>やきどうふととりくのたまごとし</p> <p>ごはん</p>	<p>もちつき</p> <p>ぶどうのミニゼリー</p> <p>あらめのいために</p> <p>あげだしこもどうふすましじる</p> <p>おもち</p>	<p>ディズニーチーズ</p> <p>もやしのあまずあえ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>★みはとさつまいもとぶたにくのごまみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>りんご</p> <p>ちんげんさいとぎょかいのいためもの</p> <p>にらたまスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>★みはとのふかしいも</p> <p>いそかあえ</p> <p>ツナカレー</p> <p>しぜんさいばいのごはん(ごだいまいいり)</p>	<p>～食材について</p> <p>出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。</p> <p>また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p>					
18	①②③	19	②③	20	③	21	①③	22	③	23
<p>かき</p> <p>★みはとさつまいもとチーズのサラダ</p> <p>いかとだいこんのもの</p> <p>もちむぎいりゆかりごはん</p>	<p>ピピピチーズ</p> <p>たまねぎのソテー</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごぼうのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>むらさきいもチップス</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>いわしのみぞれになめこのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>りんごのミニゼリー</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>チキンなんばん</p> <p>てづくりタルタルソース</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>★みはとのふかしいも</p> <p>ツナサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>しょくパン</p>	<p>ふきよせごはん(26日)</p> <p>「ふきよせ」とは、秋のおわりに北風でおちばや木の実がふきよせられている様子をあらわした日本料理の言葉です。さつまいも、栗、ごぼう、しめじなど秋の食材でふきよせを表現しました。</p>					
25	③	26	①③	27	②③	28	③	29	③	
<p>りんご</p> <p>わふうサラダ</p> <p>すきやきふう</p> <p>ごはん</p>	<p>たんじょうかい</p> <p>おたのしみおやつ</p> <p>みかんかん</p> <p>カラフルチキンサラダ</p> <p>いもに</p> <p>★みはとさつまいもとあきのふきよせごはん</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>しろみぎかなのあまずあえ</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>★みはとのふかしいも</p> <p>ねぎみそ</p> <p>こもどうふ</p> <p>たらじる</p> <p>ごはん</p>	<p>かき</p> <p>★みはとさつまいもとみずなのごまあえ</p> <p>きつねうどん</p>	<p><b>NEW</b></p> <p>今月から日付の横に、8大アレルゲンを表示しています。</p> <p>たまご 乳 小麦 そば</p> <p>えび かに 落花生 くるみ</p>					

## 毎日の食卓を『まごわやさしいこ』でいっぱいにしましょう！

古くから日本人が大切にしてきた食材で、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。わたしたちのからだは食べたものでできています。お子さまの大切な成長期、表示を見て選ぶなど安全な食べもので大きく成長することを願っています。

<p><b>ま</b></p> <p>まめ類</p>	<p><b>ご</b></p> <p>ごま</p> <p>ナッツ類</p>	<p><b>わ</b></p> <p>わかめ</p> <p>海藻類などの</p>	<p><b>や</b></p> <p>旬の</p> <p>やさしい</p>	<p><b>さ</b></p> <p>さかな</p> <p>魚介類</p>	<p><b>し</b></p> <p>きのこ</p> <p>しいたけ</p> <p>のどたけ</p> <p>類</p>	<p><b>い</b></p> <p>いも類</p>	<p><b>こ</b></p> <p>こうじ</p> <p>などの</p> <p>こめ類</p> <p>発酵食品、</p> <p>塩麹</p>
----------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------------	---------------------------------------	---	----------------------------	---

### ◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	553	20	18	256	2.3	231	0.30	0.45	20	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん