



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児 幼児			
2・16 (月)	おぎいごはん みぞしる(にんじん・えのき) さかなとだいにこんのもの ほうれんそうのごまあえ	クラッカー・精 白米・押麦・上 白糖・ごま・薄 力粉・片栗粉・ マヨドレ	ブリ・牛乳・煮 干しだし・味 噌・豚肉・鰹節	人参・えのき・ 大根・しょう が・ほうれん 草・キャベツ・ ねぎ・青のり	おちゃ くらっかー ぎゅうにゅう おこのみやき おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 17.2 13.7 1.3	560 22.8 16.4 1.2	kcal g g g
4・18 (水)	きのこごはん すましじる(もやし・わかめ) とりのていやき ぼなな	せんべい・精白 米・上白糖・調 合油・薄力粉	牛乳・鰹だし・ 鶏肉・チーズ	しいたけ・しめ じ・人参・青の り・もやし・ワ カメ・バナナ・ 人参	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう にんじんぶいつ おちゃ くらっかー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 20.9 12.2 1.5	583 27.1 15.9 1.8	kcal g g g
5・19 (木)	くりーむおすぼけってい やさいすーぶ(きゃべつ・にんじん) さつま芋のれもんに りんご	ビスケット・ス パゲッティ・調 合油・薄力粉・ さつま芋・精白 米・もち米・上 白糖・ごま油	牛乳・ベーコ ン・バター・生 クリーム・豚肉	玉ねぎ・マッ シュルーム・パ セリ・キャベ ツ・人参・レモ ン・りんご・乾 しいたけ	ぎゅうにゅう まいー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 14.7 18.4 1.8	680 18.5 22.7 2	kcal g g g
6・20 (金)	おぎいごはん みぞしる(だいこん・あぶらあげ) とうふすてーき さといものぞぼろに	せんべい・精白 米・押麦・薄力 粉・上白糖・里 芋・片栗粉・食 パン・ごま	牛乳・煮干しだ し・味噌・油揚 げ・木綿豆腐・ 鶏肉・鰹だし・ ホイップクリー ム	大根・ニラ・人 参・いんげん・ しょうが・みか ん缶	おちゃ ぱりんこ ぎゅうにゅう ふる一つさんど おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 15.3 17.3 1.5	592 19.3 20.2 1.7	kcal g g g
7・21 (土)	みぞらーめん かぼちゃのいそあげ ふる一つよーぐると	ウエハース・中 華麺・薄力粉・ 調合油・上白 糖・せんべい	豚肉・味噌・パ ン・ヨーグル ト・チーズ	もやし・コー ン・ワカメ・ね ぎ・かぼちゃ・ 青のり・バナ ナ・みかん缶	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	411 15.4 14.8 2.6	464 18.3 16 2.8	kcal g g g
9・30 (月)	ろーるぱん こんぞめすーぶ(きゃべつ・たまねぎ・わかめ) はんぱーぐ とまと ぎゅうにゅう	ビスケット・ ロールパン・片 栗粉・調合油・ 上白糖・精白 米・里芋	牛乳・豚肉・油 揚げ	キャベツ・玉ね ぎ・コーン・ト マト・しめじ	おちゃ まんなびすけっと おちゃ こいもごはん おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 18.5 17.4 1.4	603 23.8 21.3 1.7	kcal g g g
10・24 (火)	おぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・ねぎ) さかなのもみじやき わかめのすのもの	せんべい・精白 米・押麦・薄力 粉・調合油・マ ヨドレ・上白 糖・ごま油	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ きなこ	かぼちゃ・ね ぎ・人参・ワカ メ・きゅうり・ バナナ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう きなこぼななすこーん おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 20 14.5 1.3	590 25.6 18.6 1.4	kcal g g g
11・25 (水)	おぎいごはん あきのこんさいちきんかれー ぶろっこりー りんご ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスケット・精 白米・押麦・さ つま芋・薄力 粉・調合油・ ホットケーキ ミックス	牛乳・バター・ スキムミルク・ 鶏肉	れんこん・しめ じ・玉ねぎ・人 参・にんにく・ ブロッコリー・ りんご・みかん 缶	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ みかんけーき おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 15.6 13.6 0.9	589 20.2 14.4 0.9	kcal g g g
12・26 (木)	おぎいごはん みぞしる(はくさい・ふ) さかなのすてーきふう きりほしだいこんのもの	ビスコ・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・さ つま芋・ごま	カジキ・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・鰹だし・油 揚げ・麩	白菜・ねぎ・に んにく・切り干 し大根・人参・ 乾しいたけ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう だいがくいも おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 17.5 15.2 1.5	564 22.4 17.6 1.7	kcal g g g
13・27 (金)	かぼちゃほうとうふううどん あつあげのあまからやき ぼなな	ビスケット・う どん・片栗粉・ 調合油・上白 糖・精白米・ご ま	牛乳・豚肉・味 噌・鰹だし・厚 揚げ・チーズ	かぼちゃ・ごほ う・しめじ・ね ぎ・バナナ	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ やきちーずおにぎり おちゃ びすこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 19.7 17.4 1.9	649 25.2 18.5 2.3	kcal g g g
14・28 (土)	おぎいごはん すましじる(たまねぎ・わかめ・ふ) さかなのぼたーやき はるさめのいためもの	ウエハース・精 白米・押麦・薄 力粉・春雨・ご ま油・せんべい	さわら・牛乳・ 鰹だし・麩・パ ター・チーズ	玉ねぎ・ワカ メ・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 19.5 16.2 1.7	531 23.9 17.3 1.8	kcal g g g
17 (火)	おぎいごはん ちゅうかすーぶ れぼちきかつ きゃべつのこーるすろー	ビスケット・精 白米・押麦・ご ま油・薄力粉・パン 粉・調合油・マヨ ドレ・上白糖・さ つま芋	牛乳・豚し パー・鶏肉	もやし・ねぎ・ パセリ・キャベ ツ・人参・コー ン	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう ふかしいも おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 16 12.5 1.3	546 19.5 13.7 1.5	kcal g g g

# 2020年 11月分 とこちゃん 給食予定献立表



\* 11月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	489kcal	17.5g	15.3g	3.1g	210mg	2.2mg	339μg	0.29mg	0.39mg	18mg	1.6g
3～5歳児	579kcal	22.2g	17.7g	4g	220mg	2.5mg	441μg	0.31mg	0.43mg	24mg	1.7g

～私たちの食事の主役～ **ごはん** **で元気!**

秋と言えば、新米の時期!

田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。給食で使用しているお米も先月から新米に切り替わっています。

**こんなにすごい! お米のパワー!**

◎脳や体のエネルギーになる!

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれており、栄養バランスの良い食品と言えます。

◎どんな料理とも相性抜群!

お米は淡白な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。

◎よく噛む!

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことになります。よく噛んで食べると本来の甘みを味わえます♪



【 お米ができるまで 】



稲の栽培は種まきから収穫まで、おおよそ半年近くかかります。いつも食べているお米は、たくさんの作業を経て実りの秋を迎えます。

お米作りは、種もみの準備→種まき→育苗→田起こし・代かき(稲を植える準備)→田植え→稲刈り・脱穀→乾燥・もみすり等、いくつも工程があり手間がかかっています。

## ★レシピ紹介★ 「きのこごはん🍄」 《作り方》

<材料> 大人2人・子ども2人分

- ・精白米 1.5合
- ・しいたけ 4枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・にんじん 1/4本
- ・昆布 1枚
- ・醤油 小さじ2
- ・料理酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・青のり 適量



お米を研いで、醤油・酒・みりん・昆布を入れたら、1.5合の水加減に合わせる。  
細かくしたきのこ類、人参を入れて炊く。  
炊きあがったご飯を盛り、青のりをかけて完成♪



きのこ類は簡単に手で裂くことができるので、お手伝いにはもってこいの食材です😊  
お子さんと一緒に作ってくださいな♪



給食イベント盛りだくさん!



先月から給食の時間に手作りおにぎりを作っていますが、今月は“手作りハンバーガー”にもチャレンジ!

おにぎりは4・18日に、ハンバーガーは9・30日に予定しています♪

さらに11月からは給食をお弁当箱につめて提供する、“お弁当デー”もスタート!

20日を予定しています♪楽しみにしててくださいね😊

