

11月給食だより

2019.11
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)		
1	きん	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	ごもくいりたまご コーン(いり)おひたし すましじる	たまご わかめ だしこんぶ	とりひきにく とうふ かつおぶし		にんじん しいたけ もやし	たまねぎ ねぎ コーン	グリーンピース あおな	ぎゅうにゅう ふかししいも
2	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
5	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	クリームシチュー おからあえ トマト	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー もやし	にんじん コーン トマト	しめじ キャベツ	ココアミルク カルシウムせんべい
6	すい	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	さかなのカレーあけ きりほしあえ やさしいじる	さかな にほし	あつあげ	かたくりこ さといも	あおな ごぼう	にんじん たまねぎ	きりほしだいこん ねぎ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
7	もく	ぎゅうにゅう てつりクッキー	パン	きつねうどん シューマイ こまあえ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ シューマイ	うどん ごま	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	こまつな	ミルク オールレーズン
8	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ぶたにくみそいだめ トマト ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく ベーコン			たまねぎ しょうが はくさい いら	キャベツ トマト しいたけ にんじん	ピーマン ブロッコリー にんじん	ミルク カルシウムあられ カルシウム
9	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
11	げつ	ぎゅうにゅう サブレ	パン	かみかみやきそば ブロッコリー たまごスープ ミルク	ぶたにく たまご	イカ	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー	もやし こまつな	ミルク あじつけさかな クラッカー
12	か	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	さかなのたれつけ さざなみあえ みそじる	さかな あつあげ	さざなみ にほし	こむぎこ かたくりこ	ぎゅうり あおな	にんじん ねぎ	はくさい	ぎゅうにゅう みかん
13	すい	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	ごはん	おでん かぶのおひたし にくだんご	さつまあげ だしこんぶ にくだんご	たまご かつおぶし	こんにやく さといも	だいこん かぶのは	にんじん	かぶ	ヨーグルジョイ しろいふうせん
14	もく	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	ぐいりたまごやき ピーナツあえ トマト みそじる	たまご さくらえび にほし	しらす わかめ	ピーナツこ	ねぎ もやし なめこ	にんじん キャベツ だいこん	こまつな トマト	ぎゅうにゅう さつまいもおしぼん
15	きん	ぎゅうにゅう うずやきせんべい	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃサラダ トマト	とうふ	ぶたひきにく	かたくりこ アーモンド	ねぎ しいたけ きゅうり	しょうが にんじん レーズン	たけのこ かぼちゃ トマト	ココアミルク ぎゅうにゅう かりんとう
16	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
18	げつ	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	さかなのしおやき ブロッコリー トマト ワンタンスープ	さかな かまぼこ	ぶたにく	ワンタン	ブロッコリー たまねぎ	トマト ねぎ	にんじん もやし	ミルク カステラ
アレルギーフリー のひ											
19	か	とうにゅう かきもち	ごはん	キャベツメンチカツ おひたし とんじる	キャベツメンチカツ あつあげ	ぶたにく	さといも こんにやく	キャベツ ごぼう	にんじん はくさい	しめじ ねぎ	とうにゅう りんご
20	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ポテトオムレツ ちゅうかあえ みそじる	たまご あつあげ	ハム にほし	じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん	もやし だいこん	あおな ねぎ	ぎゅうにゅう ココアおしぼん
21	もく	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	ポークカレー ぶくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ ぶくしんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク まがりせんべい
22	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	ラーメン かきなます ポイルウインナー	ぶたにく	ウインナー	ちゅうかめん	もやし コーン かき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	ミルク ぼたぼたやき
25	げつ	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	なめし とりにくからあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	ちりめんじゃこ たまご だしこんぶ	とりにく とうふ かつおぶし	ごま かたくりこ ふ	キャベツ みつば	トマト しめじ	たまねぎ	りんごジュース ケーキ
26	か	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さばのみそに ひじきに いなかじる	さば ちくわ とりにく	ひじき うすあげ にほし	さといも	にんじん ごぼう	いんげん はくさい	だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう てづくりプリン

ひ	ようひ	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)		
27	すい	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	うまに なつとうあえ トマト	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	がんも だしこんぶ なつとう		じゃがいも こんにやく	いんげん にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん トマト	ミルク バナナ
28	もく	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	とりにくのりんごソース キャベツのごまあえ いとこに	とりにく あつあげ	ちくわ だしこんぶ		ごま さといも こんにやく	りんご ぎゅうり あずき	たまねぎ にんじん だいこん	ココアミルク こつぶっこ
29	きん	ぎゅうにゅう ばかうけ	パン	ナポリタンスパゲティ オレンジ コンソメスープ	ウインナー	たまご		スパゲティ	にんじん オレンジ	たまねぎ こまつな もやし	ミルク ハムてつり クッキー
30	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



「ヌルヌル」が消化を助ける栄養いっぱいの里芋



人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったと言われています。でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維も豊富なので便通を改善させる効果もあります。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化をたすけてくれます。

かんたん！下ごしらえ

1. 皮付きのまま里芋をきれいに洗い、耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかける。
2. 3～5分ほど、電子レンジで加熱。
3. 熱いうちにキッチンペーパーなどを使って、皮をむく。かんたんに、皮がむけます。

親子で見直したいマナーのお話し③

「いただきます」、「ごちそうさま」は、食べ物に感謝する気持ちを伝える言葉です。

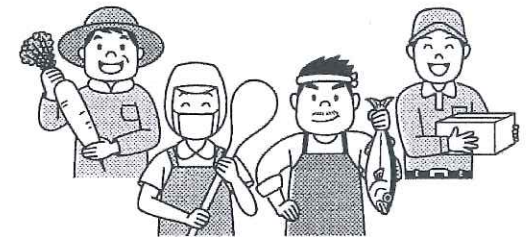
肉や魚、野菜などにはもともと命があり、わたしたちは日々それらを食べて(命をいただいて)生きています。食べることに感謝し、無駄にしないことが大切です。

また、食事のあいさつは食べ物を生産したり、調理したりしてくれた人へのお礼の言葉でもあります。心を込めていい言葉です。



11月23日は
～きんろうかんしゃのひ

食事には多くの方が かかわっています



食材を育てたりとったりする生産者、食材や料理を運ぶ運送業者、食材などを販売する小売店、また、料理をつくる人がいるので、わたしたちは毎日食べることが出来ます。子どもには、たくさんの方がかかわっていて、食べられることを伝えていきましょう。