



2023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・だいこん・にんじんなど)やりんごなどの季節のものや、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、おみそ汁や納豆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ります。</p>	<p>★みはとのふかしいも ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>あかうおのさいきょうやき たぬきじる</p> <p>ごはん</p>	<p>ふゆうがき</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>ふんかのひ</p>	<p>みはとのさつまいも みはと畑でた〜くさんのさつまいもがとれました！ 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>	
<p>りんご</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>★みはとさつまいもと とりにくのさっぱり</p> <p>わかめごはん</p>	<p>みかん はくさいのおひたし</p> <p>いわしのみそに なめこのみそしる</p> <p>ごはん ふりかけ</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト ゆでブロッコリー</p> <p>チキンなんばん てづくりタルタルソース 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>もやしのナムル</p> <p>ちゅうかはん</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>ふゆうがき</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 ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入の都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください</p>
<p>りんご</p> <p>やさいのごまあえ とうふとりにくの 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>あげだしこもとうふ すましじる</p> <p>おもち</p>	<p>キティチーズ 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>みかん</p> <p>★みはとさつまいもと かぼちゃのサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>★みはとのふかしいも</p> <p>ツナサラダ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>しょくパン</p>	<p>～食材について 出来る限り食品添加物をさげ、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。 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>
<p>ふゆうがき</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>うめごはん</p>	<p>ピピピチーズ たまねぎのソテー</p> <p>ぶたにくのしょうがやき ごぼうのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>しろみざかなの あまずあんかけ</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>きんろうかんしゃのひ</p>	<p>むらさきいもチップス</p> <p>ツナとひじきの えいようサラダ</p> <p>ぎょかいとやさいの あんかけうどん</p>	<p>ふきよせごはん(28日) 「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>
<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 おたのしみおやつ みかんかん</p> <p>とりにくのごまソース 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>りんごのミニゼリー</p> <p>いそかあえ</p> <p>さけチーズフライ</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>みかん</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>わしよくをみなおそう！ 11月24日は「和食の日」 『和食：日本人の伝統的な食文化』が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか。 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こどもたちに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たいただければうれしいです。</p>	

みはと畑でとれたさつまいもを提供しました！
10/25(水) 秋野菜の酢豚風
10/26(木) 彩り秋野菜の豆乳みそスープ
10/31(火) さつまいもごはん

毎日の食卓を『まごわやさしい』でいっぱいしましょう！
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。

◆今月の平均栄養量◆

ま	ご	わ	や	さ	し	い	こ
まめ類	ごま	わかめなどの海藻類	旬のやさしい野菜	さかな、魚介類	きのこ類	しいたけなどのきのこ	こめ類

	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	551	20	18	251	2.3	208	0.30	0.45	20	4.1	1.8