

日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
18月	ごはん 炒り豆腐 トマトの甘酢和え はんぺんのおすまし 南瓜プリン	ジョアプレーン 牛乳 南瓜蒸しパン	豆腐 鶏肉 たまご はんぺん 栄養だし さば削り節 ジョア	人参 ねぎ たけのこ水蒸 椎茸 トマト 小松菜 えのきたけ りんご	米 サラダ油 砂糖	482	18.8	17.7	1.2
19火	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草きのこのお浸し 豚汁 みかん	ジョアマスケット 牛乳 お米deメープルマフィン	さば 味噌 かつお節 豚肉 油揚げ 栄養だし さば削り節 ジョア	ほうれん草 えのきたけ しめじ 大根 人参 ねぎ ごぼう みかん	米 ごま	537	19.5	21.5	1.6
20水	ごはん・のりふりかけ イカナゲット・ポテト 大根そぼろ煮 中華野菜スープ チーズ	ジョアオレンジ ソファールストロベリー	イカ 鶏肉 豆腐 チーズ ジョア	大根 枝豆 椎茸 人参 小松菜 えのきたけ たけのこ水蒸 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 片栗粉	435	14.9	18.9	1.2
21木	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 こんにゃく煮 コーンスープ みかん	ジョアストロベリー 牛乳 お米deスイートポテト	豆腐 豚肉 ジョア	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 クリームコーン缶 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	504	20.2	17.9	1.4
22金	きのこミートソーススパゲティ 中華かまぼこサラダ 小松菜ホタテ貝柱スープ フルーツミックスゼリー	ジョアプレーン ジョアオレンジ ごませんべい	豚肉 かまぼこ ホタテ貝柱 ジョア	玉ねぎ 人参 えのきたけ マッシュルーム しめじ 椎茸 グリンピース きゅうり	スパゲティ オリーブ油 砂糖 サラダ油 ごま油 枝豆 小松菜 ねぎ	455	11	19.0	1.8
25月	十六穀米 ハヤシライスソース いりとり みかん	ジョアプレーン 牛乳 焼きおにぎり	豚肉 鶏肉 ジョア	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 隠元 人参 レンコン みかん	米 十六穀米 サラダ油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	558	16.6	19.6	1.6
26火	ごはん サバカレー焼き 切り干し大根マリネ ワンタンスープ リンゴ	ジョアストロベリー ソファールプレーン	さば かまぼこ 豚肉 ジョア	切り干し大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし えのきたけ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油	433	14.4	15.9	1.3
27水	ごはん・のりふりかけ エビフライ・ポテト ひじきごも煮 大根味噌汁 チーズ	ジョアプレーン ジョアマスケット バナナ	えび さつま揚げ 味噌 生揚げ 水煮大豆 ジョア 栄養だし さば削り節 チーズ	ひじき 人参 大根 わかめ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖	468	14.9	18.6	2
28木	ごはん ヘルシーミートローフ 小松菜ツナのソテー 野菜コンソメスープ オレンジ	ジョアマスケット 牛乳 アンパンマンゼンバイ	豚肉 豆腐 ツナ ジョア	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 キャベツ 椎茸 えのきたけ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	506	17.1	18.4	1.2
29金	紅鮭ごはん 若とりごま照り焼き 野菜炒め もずくのおすまし リンゴゼリー	ジョアマスケット 牛乳 いもけんぴ	紅鮭 鶏肉 かまぼこ はんぺん 栄養だし さば削り節 ジョア	キャベツ もやし 人参 コーン もずく 小松菜	米 サラダ油	501	15.1	22.8	1.8

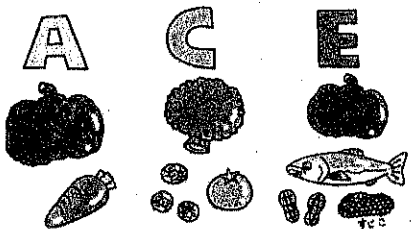
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月25日に発生しました水害により被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。先般の水害の影響で、給食室の再開ができない状況が続いておりましたが、18日(月)より再開できるようになりました。皆さまには、ご不便をおかけし申し訳ありませんでした。給食室も清掃を徹底し衛生的な環境が整いました。これからも安心して安全な給食作りを心がけていきます。皆さまより賜りましたご温情に心より感謝いたします。

## かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウィルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで丁寧に洗いましょう。

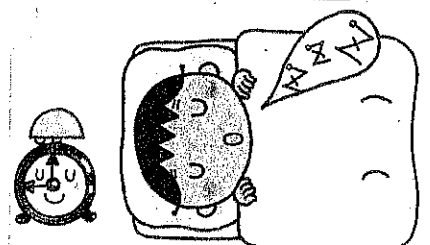
### 体をあたためよう!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 規則正しい生活が一番!



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g. 蛋白質g. 塩分g	
18月	ごはん 炒り豆腐 トマトの甘酢和え	はんぺんのおすまし カボチャプリン ジョアブレーン	牛乳 南瓜蒸しパン	豆腐 鶏肉 たまご はんぺん 栄養だし さば削り節 ジョア	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 トマト 小松菜 えのきたけ	米 サラダ油 砂糖	578 20.9	21.5 1.6
19火	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草きのこのお浸し	豚汁 みかん ジョアマスカット	牛乳 お米deメープルマフィン	さば 味噌 かつお節 豚肉 油揚げ 栄養だし さば削り節 ジョア	ほうれん草 えのきたけ しめじ 大根 人参 ねぎ ごぼう みかん	米 ごま	596 23.1	20.3 1.9
20水	ごはん・のりふりかけ イカナゲツト・ポテト 大根そぼろ煮	中華野菜スープ チーズ ジョアオレンジ	ソファールストロベリー	イカ 鶏肉 豆腐 チーズ ジョア	大根 枝豆 椎茸 人参 小松菜 えのきたけ たけのこ水煮 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 片栗粉	554 19.5	19.2 1.6
21木	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 こんにゃく煮	コーンスープ みかん ジョアストロベリー	牛乳 お米deスウィートポテト	豆腐 豚肉 ジョア	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 クリームコーン缶 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	593 20.8	22.2 1.7
22金	きのこミートソーススパゲティ 中華かまぼこサラダ 小松菜ホタテ貝柱スープ	ジョアオレンジ ごませんべい ドライブルー	ジョアオレンジ	豚肉 かまぼこ ホタテ貝柱 ジョア	玉ねぎ 人参 えのきたけ マッシュルーム しめじ 椎茸 グリンピース きゅうり	スパゲティ オリーブ油 砂糖 サラダ油 ごま油 枝豆 小松菜 ねぎ	532 22.0	12.4 2.3
25月	十六穀米 ハヤシライスソース いりとり	みかん ジョアブレーン	牛乳 焼きおにぎり	豚肉 鶏肉 ジョア	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 隠元 人参 レンコン みかん	米 十六穀米 サラダ油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	633 22.1	18.7 2.1
26火	ごはん サバカレー焼き 切り干し大根マリネ	ワンタンスープ リンゴ ジョアストロベリー	ソファールブレーン	さば かまぼこ 豚肉 ジョア	切り干し大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし えのきたけ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油	578 21.6	21.1 1.6
27水	ごはん・のりふりかけ エビフライ・ポテト ひじきごもく煮	大根味噌汁 チーズ ジョアブレーン	ジョアマスカット バナナ	えび さつま揚げ 味噌 生揚げ 水煮大豆 ジョア 栄養だし さば削り節 チーズ	ひじき 人参 大根 わかめ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖	512 20.4	14.0 2.4
28木	ごはん ヘルシーミートローフ 小松菜ツナのソテー	野菜コンソメスープ オレンジ ジョアマスカット	牛乳 アンパンマンせんべい	豚肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 キャベツ 椎茸 えのきたけ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	611 21.4	19.4 1.6
29金	紅鮭ごはん 若とりごま照り焼き 野菜炒め	もずくのおすまし リンゴゼリー ジョアマスカット	牛乳 いもけんぴ ブドウ果汁グミ	紅鮭 鶏肉 かまぼこ はんぺん 栄養だし さば削り節 ジョア	キャベツ もやし 人参 コーン もずく 小松菜	米 サラダ油	588 25.5	16.0 2.1

給食食数 1号認定児 10回 2号認定児 10回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月25日に発生しました水害により被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。先般の水害の影響で、給食室の再開ができない状況が続いておりましたが、18日(月)より再開できるようになりました。皆さまには、ご不便をおかけし申し訳ありませんでした。給食室も清掃を徹底し衛生的な環境が整いました。これからも安心して安全な給食作りを心がけていきます。皆さまより賜りましたご温情に心より感謝いたします。

## かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 食事の手洗いを忘れずに!

かぜ予防の第一はウィルスを手洗いで洗い落とすこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで丁寧に洗いましょう。



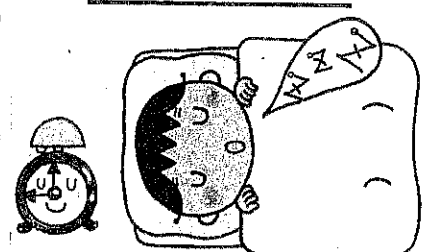
### 体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすです。

### 規則正しい生活が一番!

疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

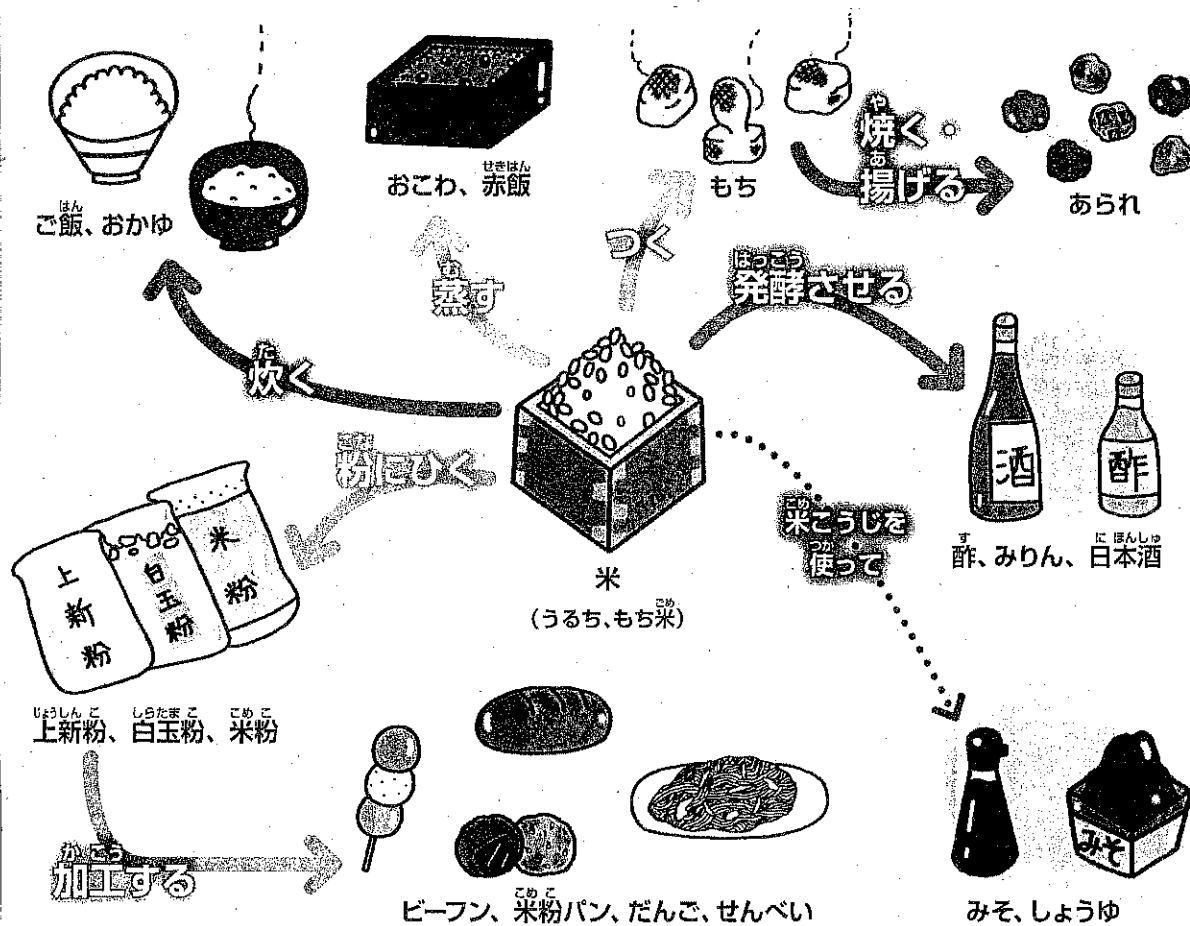




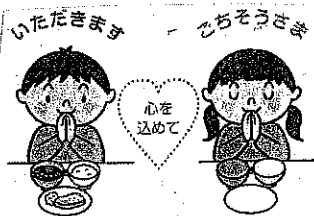
1年で一番食べ物おいしい時期...それは新米が出る今頃だという人が多いです。「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近、その栄養バランスのよさから、このご飯を中心にした『日本型の食事』が世界でも注目を集めるようになりました。

## お米の大変身を知ろう!

日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。どのくらいご存じですか。お子さんといっしょにお米の大変身を探してみましょう。



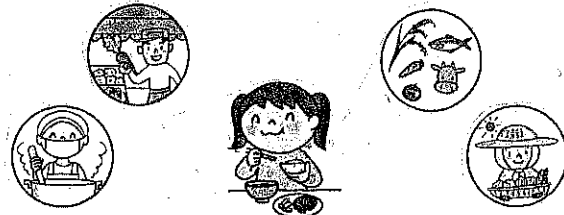
## 11/23は「勤労感謝の日」です。伝えましょう「感謝」の気持ち。



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちが込められています。

ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてきちんとすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼でありマナーです。

給食がとどこおりに作られ食べれるまでには、たくさんの人たちがかかわっています。食べ物を育てる生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ運搬業者の方、調理をする調理員さんが力を合わせて給食が出来上がります。「ありがとう」の気持ちをこめてあいさつをしましょう。



「勤労感謝の日」の由来は、新米の収穫を喜び、感謝する宮中行事、「新嘗祭(にいなめさい)」です。

私たちは野菜や肉、魚や果物などの「命」をもらって生きています。

自分の「命」を守るために、食べ物の「命」を食べているのです。

食べ物を残して捨てることは、それらの「命」を無駄にしたこととなります。

世界には、食べるものがなくて病気になったり、亡くなったりする人も多くいます。

食べ物があることに感謝して大切に食べましょう。