



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	木	ふりかけごはん のり酢あえ 魚のアーモンドフライ	さわら ちくわ たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	キャベツ のり にんじん ほうれんそう	手洗い・うがいをしましょう	
2	金	チョコサンド コロコロソテー 春雨と肉団子のスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー たまご 牛乳	食パン 春雨	えだまえ コーン 白菜 ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ		
5	月	ビビンバ丼 ヨーグルト 中華サラダ	豚肉 たまご ハム ヨーグルト	ごはん 春雨	ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり にんじん		
6	火	焼きそば チーズ スイートポテト 牛乳	豚肉 チーズ かまぼこ たまご 牛乳 生クリーム	焼きそば麺	さつまいも キャベツ もやし ピーマン たまねぎ にんじん		
7	水	ごはん ひじきの炒り煮 里芋のコロッケ	鶏肉 厚揚げ	ごはん こんにやく 片栗粉 じゃがいも	ひじき いんげん にんじん ねぎ さといも		
8	木	卵サンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	たまご 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん パナナ		
9	金	わかめごはん ゴマネーズサラダ 魚の竜田揚げ	さわら ごま みそ	ごはん じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー		
12	月	ごはん ピーナツあえ チキン南蛮	鶏肉 たまご ちくわ ピーナツ	ごはん 片栗粉	ほうれんそう キャベツ にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン		
13	火	和風スパゲッティ 大学芋 プチゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ	さつまいも ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ねぎ		
14	水	しらすごはん 豚汁 バナナ	豚肉 しらす 厚揚げ	ごはん	にんじん 白菜 ねぎ たまねぎ 大根 ごぼう さつまいも		
15	木	お弁当の日					
16	金	カレーライス りんご ドレッシングサラダ 牛乳	牛乳 ハム 牛肉	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン		
19	月	ごはん ひじきサラダ 千草焼き	鶏肉 ツナ たまご	ごはん	ひじき にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ		
20	火	ちらし寿司 栗コロッケ スパゲッティサラダ すまし汁 デザート	鶏肉 かまぼこ たまご ハム 豆腐	ごはん スパゲッティ	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのき		
21	水	さつま芋ごはん チーズ すき焼き風煮	牛肉 チーズ 厚揚げ	ごはん	さつまいも しめじ 白菜 大根 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ		
22	木	肉うどん プチゼリー ミニアメリカンドック 牛乳	牛肉 牛乳 ソーセージ 油揚げ	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ		
26	月	鮭ごはん ポテトサラダ 豚肉の生姜焼き	豚肉 ハム	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
27	火	ちゃんぽん さつまパン 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ たまご	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ さつまいも		
28	水	ごはん しゅうまい 八宝菜	豚肉 かまぼこ えび いか	ごはん 片栗粉	白菜 ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ		
29	木	ごはん 納豆和え 魚の磯部揚げ 味噌汁	さわら 納豆 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ さつまいも 青さ		
30	金	コロッケパン バナナ 卵スープ 牛乳	牛肉 牛乳 鶏肉 たまご	パン じゃがいも	バナナ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん 白菜		

# 給食だより 11月号

木の葉が色づき、秋が深まってきました。この時期は、朝夕の冷え込みがきびしくなるため、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手を洗い・うがいを行いましょう。また、かぜ予防には、バランスのよい食事、適度な運動、しっかり睡眠をとることが大切です。体力と免疫力を高めて、これから来る寒い冬に備えましょう。

## 風邪予防 5つのポイント

### 1 栄養

1日3食バランス良く! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

### 2 運動

適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

### 3 睡眠

早寝早起きを心がけましょう。

### 4 服装

屋外と室内で気温差が大きい場合、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

### 5 衛生

こまめに手洗い・うがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!

## 食事への感謝を忘れずに!

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



## 給食の献立から

### 《里芋のコロッケ》

11月の献立から「里芋のコロッケ」のレシピを紹介します。さといものおいしい季節になりました。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください!

#### ・材料(4人分)

- 鶏ミンチ……………40g
- さといも……………180g
- じゃが芋……………100g
- ねぎ……………15g
- しょうゆ……………大1
- 和風だし……………小1
- 片栗粉……………適量

#### ・作り方

- ①里芋・じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③鶏ミンチを炒め、塩・こしょうをする。
- ④ボールに①を入れつぶす。
- ⑤④に②③を入れ、しょうゆ、和風だしを入れ味を調える。
- ⑥食べやすい大きさに丸め、片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。