

ランチタイム 11月

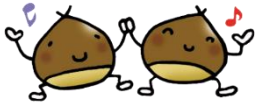
2022年(令和4年)10月31日

栄小学校

北園小学校

給食日より

これからの季節は暖房をつけることが多くなり、空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥するとかぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。免疫力をつけるためにも1日3食バランスのよい食事を取り、睡眠も十分にとりましょう。季節にあった服装を選び、帰宅後や食事前の手洗い・うがいで予防をしましょう。

月	火	水	木	金
11月 よてい こんだて 	1 (ごはん) ビビンバ 野菜コロッケ フルーツ白玉 牛乳★胚芽精米・大麦・酒・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酢・ごま油・唐辛子★ポテトコロッケ野菜（冷凍食品 豚肉・乳・小麦・大豆・ごま）・揚げ油★みかん缶詰・パイナップ缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・白玉もち・上白糖・白ワイン	2 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 くだもの 牛乳★白飯★豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・食塩・胡椒・酒・でん粉・鶏がらスープ★ひじき春巻（冷凍食品 豚肉・小麦・大豆・ごま）・揚げ油★（予定 りんご）	3 文化の日 	4 (ごはん) ごはん スンドゥブチゲ かわいいから揚げ おひたし 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・食塩・酒・みそ・ごま油・あさり・酒・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら★かわいい唐揚げ（冷凍食品 かわいいでん粉）・揚げ油★ほうれん草・もやし・糸かつお/醤油
7 (めん) きつねうどん さつまいも グラッセ くだもの 牛乳★ソフトめん/油揚げ・醤油・きび砂糖・みりん/つと・干し椎茸・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳・食塩★（予定 柿）	8 (ごはん) とりめし みそ汁 ほっけの ごまフライ 牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・食塩・鶏がらスープ/鶏肉・生姜・酒・玉ねぎ・油・食塩・醤油・酒・みりん・きび砂糖★厚揚げ・小松菜・たまごたけ・減塩みそ・赤みそ★ほっけ・食塩・胡椒・酒・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・揚げ油	9 (ごはん) かき揚げ丼 みそ汁 しょうがあえ 牛乳★白飯/えび・酒・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉★じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・減塩みそ・赤みそ★小松菜・白菜/生姜・醤油・酒	10 (パン) ロールパン ベーコンシチュー ほうれん草と しめじのサラダ くだもの 牛乳★パン（卵）★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★ロースハム・ほうれん草・ホールコーン/ぶなしめじ・醤油・みりん/油・きび砂糖・酢・醤油・胡椒・白ごま★（予定 梨）	11 (ごはん) ごはん 石狩鍋 豚肉の バーベキューソース からしあえ 牛乳★白飯★鮭・食塩・酒・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・減塩みそ・酒・みりん・さんしょう★豚肉・胡椒・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/生姜・にんにく・玉ねぎ/醤油・ウスターソース・酒・きび砂糖・でん粉★焼きちくわ・ほうれん草・もやし//醤油・きび砂糖・辛子
14 (めん) 沖縄そば サーターアンダギー くだもの 牛乳★ソフトラーメン/豚肉・生姜・にんにく・醤油・酒・きび砂糖・みりん/こねぎ・ほうれん草/醤油・酒・みりん・食塩・胡椒★小麦粉・ベーキングパウダー・白ごま・卵・油・黒砂糖・揚げ油★（予定 パイン缶）	15 (ごはん) コーンピラフ チキンナゲット ヨーグルトあえ 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油・食塩・胡椒★鉄腕チキンナゲット2個（冷凍食品 鶏肉・小麦・大豆）・揚げ油★みかん缶詰・パイナップ缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト	16 (ごはん) ごはん カレー肉じゃが さんまかば焼き 磯あえ 牛乳★白飯★豚肉・じゃがいも・大豆水煮・玉ねぎ・つきこんにゃく・人参・切干大根・干し椎茸・生姜・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・さやいんげん★さんま・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・生姜・白ごま・でん粉★小松菜・もやし・切りのり・醤油	17 (パン) 黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 白花豆コロッケ くだもの 牛乳★パン（卵）★豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・食塩・胡椒・でん粉/白菜・人参・マッシュルーム・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳/チーズ・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・胡椒・油・鶏がらスープ★白花豆コロッケ（冷凍食品 小麦・乳・大豆）・揚げ油★（予定 みかん）	18 (ごはん) ごはん マーボー豆腐 ししゃもの から揚げ 切干大根のナムル 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・でん粉★カラフトししゃも（子持ち）・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・みりん・酢★切干大根・ほうれん草・人参・白ごま/醤油・きび砂糖・ごま油・酢・唐辛子

21 (めん)	22 (ごはん)	23	24 (パン)	25 (ごはん)
ゆであげ ミートソース きなこポテト	あさりごはん みそ汁 豚肉の カレーフライ	勤労感謝の日 11月24日は 「和食の日」 	豆パン 麦入り野菜スープ 白身魚の クラッカー揚げ くだもの	厚揚げ入り 肉いため丼 みそ汁 くだもの
牛乳★スパゲティ(乾麺)・オリーブ油・油・パセリ/豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉/ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/きな粉・きび砂糖・食塩	牛乳★胚芽精米・大麦・酒・食塩/あさり・生姜・醤油・きび砂糖・みりん・酒/油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干し椎茸・ひじき・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・食塩★豆腐・小松菜・えのきたけ・減塩みそ・赤みそ★豚肉・酒・醤油・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・揚げ油		牛乳★パン(卵・甘納豆)★バラベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★みだら・食塩・胡椒・酒/小麦粉・卵・クラッカー・パン粉・揚げ油★(予定 柿)	牛乳★白飯/豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草/厚揚げ・でん粉・揚げ油/醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・でん粉・ごま油・白ごま★玉ねぎ・油揚げ・たまごたけ・塩わかめ・減塩みそ・赤みそ★(予定 りんご)
28 振替休業日	29 (ごはん)	30 (ごはん)	※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食付きます。 ※献立に使用している食材を記入しています。 (冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットをご用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。	
	ごぼうピラフ 鮭ザンギ フルーツミックス 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・食塩・醤油・胡椒★鮭・生姜・にんにく・醤油・酒・卵・でん粉・白ごま・揚げ油★みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・洋梨缶詰・上白糖	カレーライス 小松菜と コーンのサラダ 牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレールウ(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★小松菜・ホールコーン/醤油・酢・きび砂糖・油・白ごま		

11月24日は「伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。「だし」は和食の中で重要な役割をもっています。味噌汁やすまし汁のベースとなり、煮物などさまざまな料理の味を決める「かなめ」です。水や湯を使って魚介や野菜から「うま味」成分を抽出させたものが「だし」です。給食では、昆布・削り節・煮干しなどで「だし」をとっています。7、8、9、11、14、22、25日の献立でだしをとった汁物などが出ます。だしの味や和食を味わって食べてほしいですね!

22日に「だしで味わう和食の日」のプリントを配付します。23日は勤労感謝の日で祝日です。だしをとった鍋などで家族そろっての食事はいかがでしょう。

昔から「かぜは万病のもと」といわれてきました。
日ごろから体調の管理に十分気を付けましょう。

かぜやインフルエンザに負けない栄養管理!

細菌やウイルスと戦うためには免疫力をアップさせることが大切です! 免疫力をアップさせるためには肉や魚、卵、豆腐などに入っている『たんぱく質』や野菜や魚介類、乳製品に入っている『ミネラル』が必要です。

鼻やのどの粘膜をウイルスから守るためには『カロテン・ビタミンC・ビタミンE』などが含まれている色の濃い野菜やいも類、くだものなどを食べましょう。

『脂肪』は寒さから身を守り、体温がうばわれるのを防ぎます。

手についた細菌やウイルスが口に入るのを防ぐために、帰宅後や食事の前は手洗い・うがいを忘れずに!!

体力を維持し、免疫力の低下を防ぐ!

睡眠不足が続くと疲れが十分にとれず体力が低下してしまいます。体力が低下して免疫力が落ちてくると、細菌やウイルスとの戦いに負けてしまい、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。生活リズムの乱れも体調をくずす原因です。早寝・早起き、3度の食事をしっかりと、生活リズムを整えましょう。



かたよらず、バランスよく
食べることで免疫力アップ!!

