

どっちを選ぶ？セレクト給食！

11月16日(月)にセレクト給食を提供予定です。「からだの調子を整える食べ物(野菜の栄養素)」について知ろう」をテーマに、サラダの上にかけるトッピングを「ごぼうチップ(素揚げ)」と「かぼちゃチップ(素揚げ)」から選びます。(どちらも食べたい人は、両方かけてもよいです。)

事前に野菜の栄養素について学んだプリントを11月16日(月)に、家に持ち帰りますのでご覧ください。

〈ごぼう〉



ごぼうには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、おなかの調子を整え、便通をよくする働きがあります。また、ごぼうには、体の調子を整えるのに役立つミネラルの一つである、カリウムも含まれています。

〈かぼちゃ〉



かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるカロテンが多く含まれています。ビタミンAには、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあり、体を病気から守る仕組みを支えています。また、かぼちゃにはビタミンCや食物繊維も含まれています。



～11月8日は、「いい歯の日」です～

よく噛んで食事をする、唾液がたくさん出て、口の中を綺麗に保つことに繋がります。歯を丈夫に保つためには、バランスのよい食事と毎日の歯磨きも大切です。よく噛んで食べて、健康な歯を守りましょう。

〈噛み応えのある食材〉

- ・食物繊維が多い食材…ごぼう・れんこん・たけのこ・にんじん・切り干し大根など。
- ・弾力のある食材…いか・たこ・鶏肉・こんにゃく・かまぼこなど。
- ・噛む回数を意識しやすい食材…ごま・フランスパン・りんご・生野菜・アーモンドなど。



11月予定献立

月	火	水	木	金
2日 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム ◆チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・だいこん・さやいんげん・醤油・鶏がらスープ ◆ほっけ・小麦粉・鶏卵・パン粉・白ごま・油 ◆豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター	3日 文化の日 	4日 きつねうどん ごまみそポテト りんご ◆油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・たまごだけ・ほうれんそう・醤油・清酒・むろあじ・昆布 ◆じゃがいも・油・白味噌・きび砂糖・白ごま	5日 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス ◆はいの精米・大麦・豚肉・長ねぎ・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油・醤油 ◆鶏肉・清酒・かたくり粉・小麦粉 ◆みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	6日 ごはん ビリカウスき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり ◆豚肉・焼き豆腐・しらたき・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・たまごだけ・白ごま・ごま油・醤油・一味唐辛子 ◆加工品・油 ◆きゅうり・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま

9日 レーズンパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 ほうれん草とコーンの サラダ パイン缶 ◆豚肉・すりみ・焼き豆腐・たまねぎ・かたくり粉・はくさい・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏からスープ ◆ほうれん草・ホールコーン・白ごま・油・醤油	10日 キーマカレー あさりのカリッと サラダ ◆豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・大豆水煮・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・醤油・オールスパイス ◆あさり水煮・小麦粉・かたくり粉・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・ごま油・白ごま	11日 長崎ちゃんぽん (えび入り) スパイシーポテト 黄桃缶 ◆豚肉・むきえび・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・キャベツ・だけのこと・チンゲンツァイ・黒きくらげ・醤油・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干し ◆じゃがいも・油・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ	12日 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ ◆はくさい・精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・食塩・醤油 ◆加工品・油 ◆だいいこん・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・醤油・ごま油	13日 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え ◆豚肉・鶏卵・パン粉・赤味噌・醤油・ごま油・白ごま ◆豆腐・カットわかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・宗田・むろあじ・昆布 ◆こまつな・はくさい・醤油・清酒
16日 <u>セレクト給食</u> 黒コッペパン コーンクリームスープ ①かぼちゃチップサラダ ②ごぼうチップサラダ みかん ◆ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏からスープ ◆①かぼちゃ・油②ごぼう・油(サラダは共通)にんじん・キャベツ・きゅうり・穀物酢・醤油・白ごま	17日 肉炒め丼 キャベツのみそ汁 柿 ◆豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・醤油・たまねぎ・りんご・ウスターソース・トウバンジャン・かたくり粉・ごま油・白ごま ◆キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布	18日 パスタシーフード トマトソース ストローポテト サラダ ◆ベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・醤油・オレガノ・鶏がらスープ ◆ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃがいも・油・醤油・白ごま	19日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ ◆はくさい・精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース・醤油・清酒 ◆加工品・油 ◆ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・穀物酢・ごま油	20日 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え ◆豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・醤油・オイスターソース・清酒・かたくり粉・鶏がらスープ ◆カラフトししゃも・清酒・小麦粉・かたくり粉・油・醤油 ◆ほうれん草・はくさい・もみのり・醤油
23日 勤労感謝の日 	24日 和風そぼろごはん 大根のみそ汁 さんまスパイス揚げ ◆鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・油・ごぼう・にんじん・赤味噌・醤油 ◆だいにん・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆さんま・清酒・醤油・小麦粉・かたくり粉・カレー粉・チリパウダー・油	25日 カレーうどん 青のりポテト みかん ◆鶏肉・清酒・油揚げ・にんじん・たまねぎ・だけのこと・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎだけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・醤油・カールウ・むろあじ・昆布 ◆じゃがいも・油・食塩・青のり	26日 ビビンバ かぼちゃチーズ フライ フルーツミックス ◆はくさい・精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・油・清酒・トウバンジャン・にんじん・こまつな・もやし・白ごま・醤油・ごま油 ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	27日 ごはん 芋団子汁 かわい唐揚げ のりとあさりの佃煮 ◆鶏肉・じゃがいも・かたくり粉・にんじん・だいいこん・ごぼう・油・長ねぎ・醤油・むろあじ・昆布・宗田 ◆加工品・油・たまねぎ・醤油・ウスターソース ◆あさり水煮・もみのり・ひじき・醤油・清酒・きび砂糖・水あめ・かたくり粉
30日 コッペパン かぼちゃシチュー 白花豆クロquette アップルゼリー ◆ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏からスープ ◆加工品・油 ◆りんご・上白糖・粉寒天	12月1日 ごはん けんちん汁 いわしのかばやき からし和え ◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいいこん・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・むろあじ・昆布・宗田 ◆いわし・小麦粉・かたくり粉・油・醤油・清酒・白ごま ◆ハム・こまつな・もやし・醤油・からし	2日 塩ラーメン 大学芋 パイン缶 ◆豚肉・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれん草・カットわかめ・醤油・清酒・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆さつまいも・油・水あめ・黒砂糖・醤油・黒ごま	3日 きのごはん 小松菜のみそ汁 高野豆腐のフライ ◆はくさい・精米・大麦・油揚げ・にんじん・ごぼう・ひじき・えのきだけ・ふなしめじ・たもぎだけ・干しいたけ・油・醤油・清酒 ◆厚揚げ・こまつな・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・白ごま・鶏卵・パン粉	4日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし ◆豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・醤油・黒砂糖 ◆加工品・油 ◆こまつな・もやし・糸かつお・醤油

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へご連絡ください。