

# ランチタイム 11月

【家庭数配付】

2021年(令和3年)10月29日 栄小学校 北園小学校 給食だより

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食バランスの良い食事を取り、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。

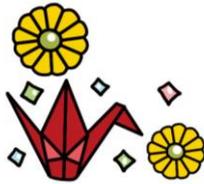
11月24日は「伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。

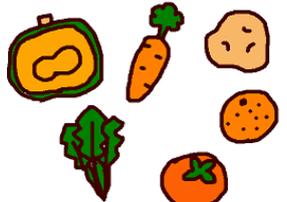
「だし」は和食の中で重要な役割をもっています。味噌汁やすまし汁のベースとなり、煮物などさまざまな料理の味を決める「かなめ」です。水や湯を使って魚介や野菜から「うま味」成分を抽出させたものが「だし」です。給食では、昆布・削り節・煮干しなどで「だし」をとっています。給食では、2、4、5、8、11、18、19、22、26、30日の献立でだしをとった汁物などが出ます。だしの味や和食を味わって食べてほしいですね！22日に「だして味わう和食の日」のプリントを配付します。23日は勤労感謝の日で祝日です。だしをとった鍋などで家族そろっての食事はいかがでしょう。



## 11月 よてい こんだて

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。  
 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。  
 ※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。

月	火	水	木	金
1 (ごはん) シーフードピラフ かぼちゃコロック フルーツカクテル	2 (ごはん) ごはん しょうゆおでん ザンギ おかかふりかけ	3 文化の日 	4 (ごはん) 和風そぼろごはん みそ汁 いわしの カリカリフライ	5 (めん) ほうとう風うどん きなこポテト くだもの
牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・えび・あさり・いか・白ワイン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油・食塩・胡椒★南瓜コロック(冷凍食品 乳・小麦・大豆)・揚げ油★みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・りんごジュース・上白糖・白ワイン	牛乳★白飯★豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布/醤油・てんさい糖・酒・みりん★鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・でん粉・揚げ油★しらす干し・酒・醤油・食塩・てんさい糖・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま		牛乳★白飯/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油/ごぼう・人参・みそ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・唐辛子★キャベツ・油揚げ・みそ★いわしのカリカリフライ(冷凍食品 まいわし・とうもろこし・じゃがいも・米粉・でん粉)・揚げ油	牛乳★ソフトめん/鶏肉・酒・油揚げ・つと・かぼちゃ・白菜・大根・人参・干し椎茸・長ねぎ・みそ・醤油・みりん★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★(予定 みかん)
8 (ごはん) とりめし 白玉汁 サバの香味揚げ	9 (ごはん) カレーライス ストローポテト サラダ	10 (パン) ツイストパン サーモングラタン ビーンズサラダ くだもの	11 (ごはん) 厚揚げ入り 肉いため丼 みそ汁 くだもの	12 (めん) パスタ ミートソース あさりのカリッと サラダ
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★白玉もち・鶏肉・酒・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・醤油・酒・みりん・食塩★さば・生姜・にんにく・醤油・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油	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★ロースハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン/じゃがいも・揚げ油/酢・きび砂糖・醤油・食塩・胡椒・白ごま	牛乳★パン(卵)★鮭・食塩・胡椒・白ワイン・玉ねぎ・マカロニ・人参・油/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ/パン粉・バター・パセリ★手こ豆・むき枝豆・ロースハム・ホールコーン・キャベツ/醤油・玉ねぎ・きび砂糖・酢・ごま油・胡椒★(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★じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ★(予定 梨)	牛乳★ソフトパスタ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・赤ワイン・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・でん粉・揚げ油/きゅうり・キャベツ・人参/醤油・酢・きび砂糖・辛子・ごま油・白ごま

15 (ごはん) コーンピラフ にしんフライ フルーツサワー	16 (ごはん) ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 揚げぎょうざ ナムル	17 (パン) 黒コッパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 もやしのごまサラダ くだもの	18 (ごはん) ごはん 石狩鍋 豚肉のごま揚げ いそあえ	19 (めん) みそラーメン シナモンポテト くだもの
牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・人参・玉ねぎ・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油・食塩・胡椒★道産にしんフライ(冷凍食品にしん・小麦)・揚げ油★みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト・上白糖	牛乳★白飯★豆腐/えび・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/長ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・油・ケチャップ・醤油・きび砂糖・中濃ソース(りんご)・酒・パプリカ・チリパウダー・でん粉・鶏がらスープ★ぎょうざ1個(冷凍食品 豚肉・鶏肉・小麦・大豆)・揚げ油★ロースハム・ほうれん草・もやし・人参/醤油・酢・きび砂糖・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま油・白ごま	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★小松菜・もやし・ホールコーン・人参/醤油・きび砂糖・酢・みそ・酒・豆板醤・白すりごま★(予定 黄桃缶)	牛乳★白飯★鮭・食塩・酒・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにやく・ぶなしめじ・長ねぎ・みそ・酒・みりん・さんしょう★豚肉・醤油・みりん・生姜・にんにく・小麦粉・でん粉・白ごま・揚げ油★小松菜・白菜・切りのり・醤油	牛乳★ソフトラーメン/豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・みそ・醤油・酒・みりん・豆板醤/もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ★さつまいも・揚げ油/グラニュー糖・シナモン★(予定 みかん)
22 (ごはん) あさりごはん みそ汁 鮭の南部揚げ	23 勤労感謝の日	24 (パン) 横割りバンズ 麦入り野菜スープ メンチカツ ラーメンサラダ	25 (ごはん) ごはん すき焼き ししゃもフライ のりのつくだ煮	26 (めん) 五目うどん チーズポテト くだもの
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★厚揚げ・小松菜・みそ★鮭・醤油・食塩・胡椒・酒・小麦粉・卵・白ごま・揚げ油		牛乳★パン(卵)★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★メンチカツ(冷凍食品 小麦・大豆・豚肉)・揚げ油/中濃ソース(りんご)★ラーメン・ロースハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参/醤油・きび砂糖・酢・ごま油・辛子・白ごま	牛乳★白飯★豚肉・醤油・てんさい糖・酒・油/焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼き麩・春菊・干し椎茸・醤油・てんさい糖・酒・みりん★カラフトししゃも(子持ちチヌ)・酒・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・揚げ油★もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	牛乳★ソフトめん/鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・干し椎茸・ごぼう・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★じゃがいも・上白糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・食塩★(予定 柿)
29 (ごはん) 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 小松菜サラダ	30 (ごはん) かき揚げ丼 みそ汁 くだもの	<p>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。</p> <p>かぜやインフルエンザに負けない栄養管理！</p> <p>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事です！ 免疫力をアップさせるには肉や魚、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。</p> <p>かたよらず、バランスよく 食べることで免疫力アップ！！</p> <p>外から帰った時や食事前は、手洗い・うがいをしっかりと！</p> <p>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！！</p>		
牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・油/豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん/玉ねぎ・人参・ホールコーン・干し椎茸・グリーンピース・油・ごま油・醤油・食塩・胡椒★白花豆コロッケ(冷凍食品 白花豆・小麦・乳・大豆)・揚げ油★ロースハム・緑豆春雨/ひじき・醤油・きび砂糖/小松菜/醤油・きび砂糖・酢・ごま油・辛子	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★豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ★(予定 りんご)			

**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。



**外から帰った時や食事前は、手洗い・うがいをしっかりと！**

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！！

