

きゅうしょくだより 11月

おうちのかたへ
『感染症対策の基本は“手洗い”です』
新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。いろいろなものに触れる私たちの手には、ウイルスや細菌が付きやすいため、こまめに手を洗うことが大切です。

ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、発熱、吐き気、腹痛などを引き起こし、人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は症状が重くなりやすいので、注意が必要です。

手洗いの
5つの
タイミング

**ご飯を食べる時
前と後!**

**咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時**

**公共の場所から
帰った時**

**病気の人の
ケアをした時**

**外にあるものに
触った時**

食育の日
「れんこん入りハンバーグ」

「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない『れんこん』。その昔栽培が盛んだったこともあり、新潟のれんこんの消費量は全国でも上位です。

れんこんは調理法により食感が変わります。シャキシャキとした歯ざわりを楽しみたいならサラダに。サクサク感、ホクホク感を味わいたいなら煮物や天ぷらに。和洋を問わず、様々な料理に利用することができます。

また、すりおろすと粘りが出るのも特徴の一つです。食育の日の「れんこん入りハンバーグ」は、すりおろしたれんこんをつなぎに使用します。ふっくらもちもちの食感です。ご家庭でもお試しください。

11月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	主食
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	月	<作品展代休> 鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・玉ねぎ・もやし・大根・わかめ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
2	火	麻婆豆腐・華風あえ・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	しょうが・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢・中華だし・塩	ごはん
4	木	カレー・ツナと大豆のサラダ・牛乳・果物	豚肉・ツナ缶・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	カレー粉・トマトケチャップ・酢・塩・ソース・酒・しょうゆ	ごはん
5	金	魚のオープン焼き・マカロニサラダ・野菜スープ・果物	魚・鶏肉	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・果物	小麦粉・オリーブオイル・油・マカロニ・マヨネーズ	塩・コンソメ	パン
8	月	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・みそ	長ねぎ・人参・ひじき・かぶ・きゅうり・小松菜・わかめ・玉ねぎ・キャベツ・果物	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	わかめごはん
9	火	<防災給食の日> カレー・りんごジュース・源氏パイ	豚肉・鶏肉・牛肉・大豆	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・りんご・バナナ・りんごジュース	小麦粉・砂糖・油・じゃがいも・マーガリン	カレー粉・カレー粉・塩・ソース・ケチャップ・しょうゆ・酒	ごはん
10	水	厚揚げと大根の炒め煮・れんこんサラダ・スープ・果物	豚肉・ツナ缶・厚揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶・えのきだけ・キャベツ・干しいたけ・大根・しょうが・果物	油・砂糖・マヨネーズ	塩・コンソメ・しょうゆ・みりん・塩	ごはん
11	木	じゃがいものきんぴら炒め煮・三色ナムル・なめこ汁・果物	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・チンゲン菜・ほうれん草・もやし・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま・ごま油	酒・しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
12	金	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物	魚・おから・油揚げ・ちくわ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・ひじき・小松菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖・じゃがいも	塩・酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
15	月	親子丼・もやしの中華あえ・スープ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・しめじ・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢・酒・中華だし	ごはん
16	火	マカロニグラタン・フレンチサラダ・かぶのスープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	マカロニ・油・じゃがいも	塩・ホワイトルウ・コンソメ・酢	パン
17	水	<午前保育> 肉豆腐・和風サラダ・みそ汁・果物	豆腐・豚肉・かつお節・みそ	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきだけ・細さや・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油・塩	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	ごはん
18	木	千草焼き・ブロッコリーとキャベツのおかかあえ・みそ汁・果物	鶏肉・豚ひき肉・かつお節・油揚げ・みそ	ひじき・人参・干しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・大根・長ねぎ・果物	砂糖・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁	わかめごはん
19	金	魚の照り焼き・刻み昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつまいも・みそ	刻み昆布・人参・こんにゃく・干しいたけ・小松菜・かぶ・果物	油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
22	月	<食育の日> れんこん入りハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳・旬の果物	豚ひき肉・牛乳・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・大根・小松菜・果物	油・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・酢	ごはん
24	水	<11月生誕会> 星のコロッケ・野菜入り肉団子・サラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	たまねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリームコーン・れんこん・ごぼう・長ねぎ・みかん缶	じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・ゼリー	塩・コンソメ・酒・しょうゆ	わかめごはん
25	木	<国際交流メニュー> ミートソーススパゲティ・唐揚げ・フライドポテト・オレンジジュース・パイン缶	豚ひき肉・牛乳・鶏肉・ワインナー	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・オレンジジュース・パイン缶	じゃがいも・片栗粉・小麦粉・砂糖・油	ケチャップ・コンソメ・塩・しょうゆ	スパゲティ
26	金	<お弁当デー>					
29	月	中華風ローストチキン・白菜のもみ漬け・かき卵コーンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・塩昆布・白菜・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・長ねぎ・チンゲン菜・果物	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
30	火	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・みそ汁・果物	豚肉・ちくわ・みそ	玉ねぎ・人参・しらたき・細さや・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・大根・わかめ・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

※黄色の日は、スプーンを持たせてください。