

| 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 | ☆ <作品展代休のため給食はありません> | | | | | |
| 2 | 火 | 麻婆豆腐・華風あえ・スープ・果物 | 豆腐、豚ひき肉、みそ、ロースハム | 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、香辛料、ごま | しょうゆ、酢、中華だし、塩 | ごはん |
| 4 | 木 | <防災給食メニュー> 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 | カレールウ、カレー粉、塩、ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒 | ごはん |
| 5 | 金 | 醤油ラーメン・シュウマイ・マカロニサラダ・杏仁豆腐 | 豚肉、鶏肉 | 人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、ホールコーン缶、わかめ、長ねぎ、パイン缶、あかん缶 | 小麦粉、マカロニ、砂糖、じゃがいも、ごま油、杏仁豆腐 | 塩、酢、しょうゆ | 中華麺 |
| 8 | 月 | 豆腐ハンバーグ・かぶ漬け・みそ汁・果物 | みそ、鶏卵 | 枝豆、人参、ひじき、しいたけ、しょうが、あおさ、かぶ、きゅうり、小松菜、わかめ、玉ねぎ、キャベツ、果物 | 片栗粉、パン粉、砂糖、ごま、じゃがいも | 塩、しょうゆ、だし汁 | なめしごはん |
| 9 | 火 | <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、ウィンナー | 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 |
| 10 | 水 | タレカツ丼・ほうれん草のごま和え・みそ汁・果物 | 豚肉、みそ、豆腐 | ほうれん草、人参、もやし、玉ねぎ、わかめ、大根、果物 | パン粉、砂糖、ごま | 塩、しょうゆ、だし汁、みりん | ごはん |
| 11 | 木 | チキンナゲット・三色ナムル・なめこ汁・果物 | 鶏肉、豆腐、みそ、鶏卵 | 人参、もやし、ほうれん草、なめこ、チンゲン菜、果物 | 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | しょうゆ、塩、だし汁、酢、ケチャップ | ごはん |
| 12 | 金 | サバの味噌煮・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物 | さば、おから、油揚げ、ちくわ、みそ | ごぼう、人参、干しいたけ、長ねぎ、ひんぎ、小松菜、玉ねぎ、果物 | 油、砂糖、じゃがいも、片栗粉 | 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 | 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 | クロワッサン |
| 17 | 水 | ★ <午前保育の為、給食はありません> | | | | | |
| 18 | 木 | ミートボール・ブロッコリーとキャベツのおかかあえ・みそ汁・チーズ | 鶏肉、鶏卵、かつお節、油揚げ、みそ、チーズ | 玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、大根、長ねぎ | 砂糖、油、パン粉、さつまいも | 塩、しょうゆ、酢 | 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、さつま揚げ、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 | 肉じゃがコロッケ・ほうれん草とちくわのあえもの・みそ汁・チーズ | 豚肉、ちくわ、みそ、チーズ | 玉ねぎ、グリーンピース、ほうれん草、もやし、ホールコーン缶、人参、大根、わかめ、長ねぎ | 油、ごま油、砂糖、小麦粉、パン粉、じゃがいも | 酢、だし汁、塩、しょうゆ | ごはん |
| 24 | 水 | <10月生誕会> 星のコロッケ・野菜入り肉団子・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー | 鶏肉、豚肉、ツナ缶 | ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、クリームコーン、りんご缶、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、あかん缶 | 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 | なめしごはん |
| 25 | 木 | 手作り弁当の御礼 備忘録記入時。 <お弁当デー> | | | | | |
| 26 | 金 | ちらし寿司・春巻き・みそ汁・果物 | 鶏卵、桜でんぶ、カニフレーク、油揚げ、鶏肉、豚肉、みそ | たけのこ水漬、キャベツ、きくらげ、ひじき、人参、餅さや、もやし、わかめ、しいたけ、玉ねぎ、果物 | 砂糖、香辛料、片栗粉、油、小麦粉、じゃがいも | 酒、塩、しょうゆ、だし汁 | 酢飯 |
| 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 | パン |
| 30 | 火 | <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 | 玉ねぎ、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、果物 | 油、マヨネーズ | 塩、トマトケチャップ、酢 | ごはん |
| ☆ | | <11月1日(月)作品展代休日 プチアリス給食希望者のみ> 停電のためお弁当メニュー | わかめごはん・自身フライ・鶏の照り焼き・フライドポテト・おひたし・オレンジ | | | | |
| ★ | | <11月17日(水)午前保育 プチアリス給食希望者のみ> ササミカツ・和風サラダ・みそ汁・果物 | 鶏肉、かつお節、みそ | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、ホールコーン缶、果物 | 油、砂糖、ごま油、酢、パン粉、小麦粉 | だし汁、しょうゆ、酢、ソース、塩 | ごはん |

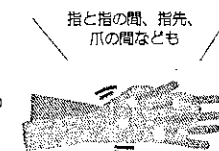
きゅうしょくだより 11

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ので、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。



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。

※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。