

11月 こんだて

あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		

令和6年度

給食だより

1	金	サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁・果物	ひじき・さつまいも・かまぼこ・わかめ・サバ・みそ・豆腐	ごぼう・にんじん・干しいたけ・絹さや・長ねぎ・生姜・果物	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁・塩	ごはん
5	火	赤魚の塩麴揚げ焼き・もやしと和え物・みそ汁・動物ゼリー	赤魚・塩麴・豆腐・巻餅・わかめ・みそ	もやし・コーン・ほうれん草・フルーツ果汁	砂糖・さつまいも	しょうゆ・だし汁・塩	さつまいも ごはん
6	水	【防災訓練のため、きゅうしょくありません】					
7	木	【食育の日】 れんこん入りハンバーグ・即席漬け・さといものみそ汁・果物	豚ひき肉・塩昆布・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・にんじん・大根・果物	油・里芋	塩・ケチャップ・だし汁	なめしごはん
8	金	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・ロースハム・みそ	生姜・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・コーン・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・香醋・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
11	月	千草焼き・白菜のもみ漬け・みそ汁・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ	にんじん・干しいたけ・白菜・キャベツ・しめじ・果物	油・砂糖・いりごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
12	火	【探究あそびの日】【本社弁当】 肉団子・白身フライ・ナチュラルポテト・おひたし・動物ゼリー	タラ・鶏肉・豚肉	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・ねぎ・フルーツ果汁	じゃがいも・油・パン粉・小麦粉	塩・しょうゆ	なめしごはん
13	水	【11月誕生会】 からあげ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・にんじん・コーン・クリーム・コーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みか・缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
14	木	【お弁当DAYのため給食ありません】					
15	金	サバの塩焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・ワンタン汁・ディズニーチーズ	サバ・ツナ缶・豚ひき肉・チーズ	ほうれん草・もやし・チンゲン菜・にんじん・コーン・長ねぎ	マヨドレ・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
18	月	油淋鶏・もやしとツナのサラダ・野菜汁・果物	ツナ缶・豆腐・鶏肉	生姜・長ねぎ・もやし・きゅうり・コーン・小松菜・大根・果物	片栗粉・油・ごま油・マヨドレ・すりごま・砂糖	酢・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
19	火	親子丼・野菜のごまがらめ・さつまいものみそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・コーン・えのき・果物	砂糖・油・ごま油・ごま・さつまいも	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
20	水	【午前保育】 赤魚の香り揚げ・キャベツのおかか和え・大根スープ・果物	赤魚・青のり・かつお節・鶏ひき肉・豆腐	キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・長ねぎ・生姜・果物	片栗粉・油	酒・しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
21	木	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・酢・中華だし	ごはん
22	金	カレーうどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・果物	油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	カレーウ・しょうゆ・だし汁・塩	うどん
25	月	中華風ローストチキン・もやしの中華和え・みそ汁・果物	鶏もも肉・ロースハム・豆腐・油揚げ・みそ	玉ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・しめじ・果物	いりごま・ごま油・砂糖	みりん・しょうゆ・酢・だし汁	なめしごはん
26	火	中華丼・キャベツの塩昆布あえ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・塩昆布・わかめ	白菜・玉ねぎ・にんじん・しょうが・干しいたけ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・えのき・長ねぎ・果物	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
27	水	ちゃんぽん麺・ブロッコリーのマヨ和え・果物	豚肉・かまぼこ・ロースハム	玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・干しいたけ・小松菜・ブロッコリー・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・マヨドレ	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
28	木	肉じゃが・かりかり漬け・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・にんじん・絹さや・きゅうり・キャベツ・しめじ・長ねぎ・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・いりごま	しょうゆ・みりん・だし汁・塩	ごはん
29	金	ふわふわオムレツ・ポテトサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ウインナー	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・クリーム・コーン・きゅうり・コーン・キャベツ・果物	油・マヨドレ・じゃがいも	塩・コンソメ・ケチャップ	ごはん

☆感染症対策の基本は『手洗い』☆

新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪・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感染し、発症します。
 いろいろなものに触れる私たちの手は、ウイルスや細菌がつきやすいため、しっかり手を洗う習慣をつけましょう！
 指先や爪の間・指と指の間・親指の回り・手のしわ・手首の汚れが残りやすいところなので、特に注意して洗いましょう！



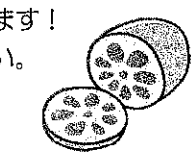
★手洗いの5つのポイント★

- ①いろいろな人が利用する場所や乗り物から帰ったとき
- ②咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ時
- ③ごはんを食べる前と後
- ④病気の人をケアしたとき
- ⑤外にあるものを触った時

5つのポイントを意識してみよう！

食育の日 【れんこん入りハンバーグ】

れんこんは『穴が開いていて先の見通しがよい』とされ、お祝いや料理に欠かせない食材です。
 れんこんは加熱の加減によって食感が変わり、さっと茹でたり、炒めたりするとシャキシャキとした食感になります。すりおろすと粘り気がでるのも特徴です。
 今月の食育の日は、すりおろしれんこんをつなぎに使った『れんこん入りハンバーグ』を提供します！
 ふっくらもちもちした食感を楽しんでください。



* 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。
 * メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。