

# 10月 こんたて

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		

1	火	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・こら・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・春雨・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
2	水	【本社弁当】肉団子・白身フライ・ナチュラルポテト・和え物・ゼリー	タラ・鶏肉・豚肉	ほうれん草・にんじん・たまねぎ・しょうが	油・パン粉・小麦粉・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・塩・ケチャップ・酢	なめしごはん
3	木	カレーライス・切干大根とツナの和え物・牛乳・果物	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・にんじん・切干大根・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・砂糖・ごま油・油	カレーウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
4	金	サバの塩焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・ティズニーチーズ	サバ・ひじき・さつまいも揚げ・わかめ・みそ・チーズ	ごぼう・にんじん・干しいたけ・絹さや・長ねぎ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
7	月	白身フライ・キャベツのおかか和え・みそ汁・果物	かつお節・わかめ・油揚げ・みそ・タラ	キャベツ・にんじん・きゅうり・しめじ・果物	小麦粉・パン粉・油	塩・しょうゆ・だし汁・タルタルソース	ごはん
8	火	【食育の日】さつまいもコロケ・かぶ漬け・なめこ汁・果物	塩昆布・豆腐・みそ	かぶ・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なめこ・果物	さつまいも・じゃがいも・油・パン粉・小麦粉・砂糖	塩・だし汁	わかめごはん
9	水	ミートソーススパゲティ・ブロッコリーのマヨ和え・牛乳・果物	豚ひき肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・パセリ粉・コーン・ブロッコリー・果物	砂糖・マヨドレ	塩・トマト缶・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
10	木	ほうれん草のキッシュ・カラフルサラダ・かぶのスープ・果物	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ	ほうれん草・しめじ・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・にんじん・きゅうり・かぶ・果物	油・さつまいも・マヨドレ	塩・コンソメ	なめしごはん
11	金	赤魚の塩麹漬焼き・かりかり漬け・さといものみそ汁・果物	赤魚・塩麹・油揚げ・みそ	きゅうり・にんじん・キャベツ・長ねぎ・果物	砂糖・ごま油・いりごま・里いも	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
15	火	サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・果物	サバ・みそ・豆腐・巻麩・わかめ	しょうが・もやし・コーン・ほうれん草・果物	油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁・酒	ごはん
16	水	肉うどん・ふかし野菜・果物	豚もも肉・油揚げ	小松菜・にんじん・えのき・長ねぎ・もやし・干しいたけ・コーン・果物	マヨドレ・じゃがいも・さつまいも	だし汁・みりん・塩・しょうゆ	うどん
17	木	メンチカツ・小松菜のごま和え・さつまいものみそ汁・果物	鶏肉・豚肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・小松菜・にんじん・もやし・大根・たけのこ・干しいたけ・しめじ・果物	砂糖・すりごま・さつまいも・油・小麦粉・パン粉	しょうゆ・だし汁・塩・ソース・ポークフィヨン	きのこ入り五目ごはん
18	金	クリームシチュー・サラダ・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・もやし・コーン・果物	じゃがいも・砂糖・ごま油・油	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ	クロワッサン
21	月	中華風ローストチキン・ツナサラダ・みそ汁・果物	鶏もも肉・ツナ缶・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・キャベツ・えのき・果物	いりごま・ごま油・砂糖	みりん・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
22	火	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・コーン・チンゲン菜・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・酢・塩・中華だし	ごはん
23	水	星のハンバーグ・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	鶏肉・豚肉・ウインナー	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・小松菜・えのき・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨドレ	塩・ケチャップ・マヨドレ・コンソメ	ロールパン
24	木	赤魚のみそマヨ焼き・三色おひたし・豚汁・動物ゼリー	赤魚・みそ・豚肉・豆腐	ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・ごぼう・フルーツ果汁	マヨドレ・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
25	金	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】					
28	月	【作品展振替休日のため、きゅうしょくはありません】					
29	火	親子丼・もやしの中華和え・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・ロースハム・わかめ・巻麩・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・きゅうり・果物	砂糖・油・ごま油・いりごま・じゃがいも	しょうゆ・酒・塩・酢・だし汁	ごはん
30	水	【10月誕生会】肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉	コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢	わかめごはん
31	木	【お弁当DAYのため給食ありません】					
		10/25(金)【午前保育】【本社弁当】春巻き・鶏の照り焼き・ナチュラルポテト・おひたし・ゼリー	鶏もも肉・鶏肉・豚肉	ほうれん草・にんじん・たけのこ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・フルーツ果汁	砂糖・春雨・小麦粉・油・じゃがいも	しょうゆ・塩	わかめごはん
		10/28(月)【振替休日】【本社弁当】星のハンバーグ・唐揚げ・スパゲッティ・和え物・ゼリー	鶏肉・豚肉	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・コーン・グリーンピース・フルーツ果汁	砂糖・油・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・しょうゆ	わかめごはん

\* 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、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。

令和6年度

# 給食だより

## ☆ごはんをしっかりたべましょう☆

お米のおいしい季節になりましたね。  
新潟市では毎年11月ごろ、園児が家庭からごはんを持参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を実施しています。  
近年、ごはんの重量の平均は目標量を下回り、持参されるごはんの量が少ない傾向にあります。(不足分のごはんは、おやつとしておにぎり等で提供する場合があります。)  
目安量を記載しますので、この機会にお子さんの食べている量と比べてみてください!

幼児(3~5歳児)の1食分のごはん量  
**110g~140g**

## ★地産地消★

地元でとれたものを地元で食べようという働きを、『地産地消』といいます。  
地産地消により、輸送に必要なエネルギーを節約し、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや大気汚染物質の排出を抑えることができます。また、輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食卓に上ります。  
最近では直売所以外にも、スーパーで「地場産コーナー」を設けている店舗もありますね。  
のぞいてみると、今地元でどんな食材がとられているのかわかります。おうちでも『地産地消』の視点で食材を選んでみてはいかがでしょうか?

## 食育の日【さつまいもコロケ】

今月の食育の日のおかずは、ホクホク食感と優しい甘みの【さつまいもコロケ】です!  
新潟市内では、西区で栽培されている「いもジェンヌ」北区で栽培される「しるーきも」などのさつまいもが有名です。  
ホクホク系、ねっとり系などいろいろな品種を食べ比べるのもいいですね!

調理するときは、  
70℃~80℃の温度帯を長く保つと甘く美味しく仕上がります。