

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			
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・酒	ごはん
5	火	【本社弁当】 白身フライ・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・タラ	ほうれん草・にんじん・フルーツ果汁	油・じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉	しょうゆ・みりん・酒・塩	わかめごはん
6	水	防災・避難訓練のため、防災食を食べます					
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	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	カレー粉・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
11	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・にんじん・果物	片栗粉・油・ごま油・マヨドレ・すりごま・砂糖・小麦粉・米粉	酢・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
12	火	マカロニグラタン・三色ナムル・かぶのスープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ・ウィンナー	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・小松菜・もやし・コーン・かぶ・にんじん・果物	マカロニ・油・砂糖・ごま油	塩・ホワイトルウ・しょうゆ・酢・コンソメ	クロワッサン
13	水	ミートソーススパゲティ・ブロッコリーマヨ和え・牛乳・果物	豚ひき肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トマト缶・ブロッコリー・コーン・パセリ粉・果物	砂糖・マヨドレ	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
14	木	肉じゃがコロッケ・かりかり漬け・みそ汁・果物	油揚げ・みそ・豚ひき肉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・しめじ・長ねぎ・果物	砂糖・ごま油・いりごま・じゃがいも・油・小麦粉・パン粉	塩・しょうゆ・酢・だし汁・みりん	ごはん
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	メンチカツ・白菜のみみ漬け・みそ汁・果物	塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ・鶏肉・豚肉・鶏卵	玉ねぎ・白菜・キャベツ・しめじ・果物	いりごま・油・パン粉・小麦粉	塩・だし汁・しょうゆ・ホクフイヨン・ソース	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・巻麩・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	【午前保育のため、給食はありません】					
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	ぜんまい水漬・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・すりごま	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	豚もも肉・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	カレー粉・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	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	【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・動物ゼリー	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
27	水	【11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
28	木	【お弁当DAYのため給食ありません】 手作り弁当と水筒のご準備をお願い致します					
29	金	チキンカツ・ポテトサラダ・コンソメスープ・果物	ウィンナー・鶏肉・鶏卵	にんじん・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・果物	油・パン粉・小麦粉・じゃがいも	ソース・コンソメ・塩・マヨドレ	ごはん
☆	11/20(水)【午前保育】 白身フライ・キャベツのおかか和え・大根スープ・果物	かつお節・鶏ひき肉・豆腐・タラ	キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・長ねぎ・生姜・果物		パン粉・小麦粉・油	しょうゆ・塩・酒・中華だし・タルタルソース	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

☆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時、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ましょう！

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、さつと茹でたり、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。