11月 こんだて

			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
2	火	【作品展振替休日のためきゅうしょくありません】					
4	水	サバの塩焼き・三色おひたし・みそ汁	サバ・わかめ・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・コーン	油揚げ	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
5	木	中華丼・春雨サラダ・中華スープ	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・チンゲン菜・きゅうり・しょうが・小松菜・しめじ	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
6	金	クリームシチュー・フレンチサラダ・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・果物	じゃがいも・油	ホワイトルウ・シチューミックス・塩・酢	クロワッサン
9	月	赤魚の塩麹焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・果物	赤魚・ツナ缶・みそ	ほうれん草・もやし・えのき・チンゲン菜・果物	マヨドレ・巻麸	塩麹・だし汁	ごはん
10	火	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	ごはん
11	水	【11月誕生会】 肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・しょうゆ・ケチャップ・スープ粉	わかめごはん
12	木	肉じゃがコロッケ・ひじきサラダ・うち豆のみそ汁	ひじき・ツナ缶・うち豆・みそ・豚肉	絹さや・ほうれん草・コーン・長ねぎ・玉ねぎ・人参	マヨドレ・巻麸・じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉・片栗粉	しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
13	金	【防災訓練のため、きゅうしょくありません】					
16	月	白身フライ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	タラ・かつお節・わかめ・豆腐・みそ	ブロッコリー・人参・コーン・しめじ	小麦粉・油・パン粉	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
17	火	ミートソーススパゲッティ・ポテトサラダ・牛乳	豚肉・牛乳	人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・トマト缶・パセリ粉	スパゲッティ・じゃがいも・マヨドレ・砂糖・片栗粉	塩・ケチャップ・コンソメ	スパゲッティ
18	水	【午前保育のためきゅうしょくありません】					
19	木	《食育の日》 れんこん入りハンバーグ・即席漬け・里いものみそ汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・人参・大根・小松菜	油・砂糖・里芋・油揚げ	ケチャップ・中濃ソース・塩・だし汁	ごはん
20	金	親子丼・きゅうりのナムル・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・グリンピース・果物・もやし	砂糖・ごま油・巻麸・油	だし汁・しょうゆ・酢・酒・塩	ごはん
24	火	サバのみそ煮・ブロッコリーとひじきのサラダ・すまし汁	サバ・みそ・ひじき・豆腐・わかめ・かまぼこ	しょうが・ブロッコリー・コーン	砂糖・マヨドレ・すりごま	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
25	水	マカロニグラタン・フレンチサラダ・コンソメスープ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・もやし・人参・絹さや	マカロニ・油	塩・ホワイトルウ・酢・コンソメ	ごはん
26	木	しょうゆラーメン・コロコロサラダ・果物	豚肉	コーン・人参・キャベツ・長ねぎ・生姜・ブロッコリー・果物	さつまいも・じゃがいも・マヨドレ・ごま油	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
27	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
30	月	ヒレカツ・ほうれん草のごま和え・みそ汁・果物	みそ・豚肉	ほうれん草・人参・コーン・大根・絹さや・果物	油・砂糖・すりごま・油揚げ・パン粉・小麦粉	みりん・しょうゆ・だし汁・塩・胡椒	ごはん
		11/2（火）【作品展振替休日】★本社弁当★ オムレツ・白身フライ・やきそば・和え物・動物ゼリー	鶏卵・タラ	キャベツ・人参・ほうれん草・フルーツ果汁	油・パン粉・小麦粉・油・やきそば麺・砂糖	塩・しょうゆ・ソース	ごはん
		11/18（水）【午前保育】★希望者のみ★ 肉豆腐・和風サラダ・すまし汁	豚肉・豚肉・ちくわ・かつお節・わかめ・かまぼこ	人参・白菜・玉ねぎ・えのき・小松菜・もやし	しらたき・油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢・塩	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。

令和8年度

給食だより

感染症対策の基本は『手洗い』です

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・親指回り・手のしわ・手首の汚れが残りやすいところなどで特に注意しましょう。

～手洗いの５つのタイミング～

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り、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】



「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。

感染症対策の基本は『手洗い』です