

10月	曜日	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
			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	木	豆腐ハンバーグ・三色ひたし・いもの子汁	豆腐・鶏肉・卵・みそ	えだまめ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ひじき・しいたけ・しょうが・わかめ・ほうれん草・もやし・なめこ・長ねぎ	砂糖・パン粉・ごま・さといも	塩・だし汁・しょうゆ
2	金	豚肉と根菜の甘辛煮・かぶのみそ汁・焼きのり	豚肉・厚揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・かぶ・えのきたけ・わかめ・焼きのり	油・砂糖	酒・だし汁・しょうゆ
5	月	サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・スープ	サバ・さつま揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・つきごんにゃく・キャベツ・小松菜・えのきたけ	砂糖・油	しょうゆ・みりん・だし汁・中華だし・塩
6	火	炒り豆腐・みそ汁・ウィンナー	豆腐・鶏肉・ウィンナー・みそ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・白滝・ひじき・小松菜・長ねぎ・チンゲン菜	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・塩・だし汁
7	水	鶏の照り焼き・フレンチサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・コーン	油・砂糖	塩・しょうゆ・酢
8	木	<遠足の為、給食はありません。>				
9	金	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・白滝・絹さや・小松菜・大根・果物	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・みりん・だし汁
12	月	イワシのみぞれ煮・ブロッコリーのおかか和え・豚汁	いわし・かつお節・豚肉・豆腐・みそ	大根・ブロッコリー・人参・長ねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	しょうゆ・だし汁
13	火	鶏のから揚げ・ほうれん草のごま和え・春雨スープ	鶏肉・豆腐	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・わかめ・長ねぎ・にんにく	油・小麦粉・片栗粉・ごま・砂糖・春雨・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし
14	水	大豆入りドライカレー・ツナとブロッコリーのサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・ブロッコリー・キャベツ	油	塩・ケチャップ・コンソメ・カレー粉・酢・マヨネーズ
15	木	卵焼き・即席漬け・さつま汁	鶏卵・鶏肉・豆腐・みそ・かつお節	きゅうり・キャベツ・人参・大根・長ねぎ	砂糖・さつまいも	塩・だし汁
16	金	いりどり・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・こんにゃく・干しいたけ・絹さや・大根・わかめ・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁
19	月	ササミカツ・ほうれん草のおひたし・なめこ汁	鶏肉・かつお節・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	パン粉・小麦粉・油	しょうゆ・だし汁・塩
20	火	ビビンバ風ナムル・チンゲン菜とわかめのスープ・チーズ	豚肉・チーズ	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン	ごま油・ごま・砂糖	しょうゆ・塩・中華だし
21	水	煮込みハンバーグ・スパゲッティ・サラダ・牛乳	牛乳・鶏肉・豚肉・ロースハム	人参・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・スパゲッティ	ケチャップ・塩・中濃ソース・トマトピューレ・マヨネーズ
22	木	さんま竜田・菊入りひじきサラダ・白菜のスープ	さんま・ツナ・鶏肉	ほうれん草・菊・コーン・白菜・人参・玉ねぎ・ひじき・しょうが	片栗粉・小麦粉・砂糖	マヨネーズ・しょうゆ・塩・コンソメ
23	金	ちゃんぽん麺・三色ひたし・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・果物	ちゃんぽん麺・油・片栗粉・ごま油	塩・中華だし・しょうゆ・酒
26	月	サバそぼろ・小松菜の磯香和え・のっぺい汁	サバ・鶏肉・かまぼこ	小松菜・もやし・人参・干しいたけ・こんにゃく・ごぼう・のり	砂糖・さといも	しょうゆ・みりん・塩・だし汁
27	火	豚肉の生姜焼き・ブロッコリーサラダ・わかめスープ	豚肉・豆腐	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・ブロッコリー・キャベツ・コーン・わかめ・長ねぎ	油	酒・しょうゆ・みりん・塩・酢・中華だし
28	水	野菜入り肉団子・パンサンズー・牛乳	鶏卵・ロースハム・牛乳・豚肉・鶏肉	きゅうり・もやし・玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・長ねぎ	砂糖・春雨・油・パン粉・片栗粉	酢・しょうゆ・酒
29	木	麻婆豆腐・ほうれん草とちくわの和えもの・果物	豆腐・豚肉・みそ・ちくわ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・コーン・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢
30	金	カレー・ツナサラダ・福神漬け	豚肉・ツナ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・砂糖・油	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ

※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。

きゅうしよくだより

2020

おうちのかたへ

～ご飯をしっかり食べましょう～

新米のおいしい季節になりました。毎年11月頃に、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。全体的に目標量を下回っており、ごはんの量が少ない傾向にあります。



幼児一食分のごはん目標量の目安
3～5歳児 110～130g

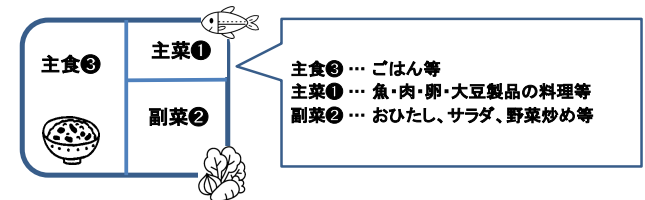


ごはん食はなぜよいの？

- おかずとの相性が良く、栄養のバランスがとりやすい
ごはんは、塩味のついているパンなどと違って味がついていません。いろいろな調理法や味つけとよく合い、栄養面・おいしさの面でも多様な組み合わせができます。
- よく噛んで食べることができ、腹持ちが良い
ごはんはパンや麺と比べて噛む力が必要です。ごはんをよく噛んで食べると、消化がよくなり、あごの筋肉の発達や脳を活性化させる効果もあります。
- ごはん中心の和食は、パン中心の洋食よりも食料自給率が高い

「3・1・2弁当法」がおすすめです！

弁当箱に主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰めるだけで、「栄養のバランス」と「適量」を確認することができます。作りたい弁当のエネルギー量と同じ容量のお弁当箱にすき間なくしっかり詰めます。（例）400kcalの場合は400mlの弁当箱



食育の日 「地産地消」



食育の日は、さつまいもコロケです。市内では西区で栽培される「いもジェンヌ」が有名ですね。

地元の食材を選ぶ『地産地消』は、輸送に必要なエネルギーを節約でき、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も抑えることができます。

輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食べられます。また近くでとれる食材は、農家の人が身近なので、見学をする機会もあるでしょう。子どもが地域の食材に興味を持ち、食べ物への感謝の気持ちを持つことにもつながります。

直売所の他にも最近ではスーパーにも「地産地消コーナー」があります。家庭でも『地産地消』の視点で食材を選んでみませんか。

