

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	4日	5日	6日	7日
	豚丼 れんこんのごまドレ和え 牛乳	ごはん あじの蒲焼 (かぼちゃ・人参) 青菜の磯和え にゅうめん	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き (ナポリタン) ブロッコリーのカレー炒め 洋風スープ	ごはん デミグラスソースハンバーグ (コンソメポテト) キャベツのチーズサラダ 洋風スープ
	エネルギー21.2 g14.3 g74.5 g1.0 g530 kcal	エネルギー12.0 g3.1 g65.5 g1.6 g333 kcal	エネルギー16.8 g15.4 g43.0 g1.8 g396 kcal	エネルギー11.9 g15.5 g70.8 g1.4 g457 kcal
10日	11日	12日	13日	14日
マーボー丼 マカロニサラダ コロッケ 	ごはん 白身フライ (枝豆コーンソテー) 三色ナムル みそ汁	ツナのトマトソーススパゲティ ジャーマンポテト マスカットゼリー	カレー ブロッコリーのおかかチーズ和え 牛乳 	コッペパン グリルチキン(きのこクリームソース) (ブロッコリー) ほうれん草のソテー 洋風スープ
エネルギー13.3 g15.1 g75.7 g1.4 g507 kcal	エネルギー11.3 g8.5 g63.0 g2.9 g418 kcal	エネルギー9.7 g4.7 g56.9 g1.0 g314 kcal	エネルギー18.0 g13.7 g74.2 g1.6 g513 kcal	エネルギー16.2 g20.8 g34.5 g1.8 g401 kcal
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 中華風ローストチキン (ブロッコリー・人参) 春雨サラダ わかめスープ	ごはん 肉じゃが 大根のぼりぼりサラダ みそ汁	ご当地 金魚めし 鶏ちゃん焼き さっぱり和え すまし汁  	ロールパン たらのバターしょうゆ焼き (ブロッコリー・人参) さつまいもサラダ 牛乳	肉みそスパゲッティ 海藻サラダ オレンジゼリー 
エネルギー15.4 g11.1 g63.4 g1.2 g412 kcal	エネルギー13.5 g5.6 g67.9 g2.2 g378 kcal	エネルギー11.0 g6.7 g69.0 g2.1 g377 kcal	エネルギー16.6 g15.9 g48.1 g1.3 g406 kcal	エネルギー13.4 g7.5 g61.0 g1.5 g365 kcal
	25日	26日	27日	
	ごはん 厚揚げと豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ すまし汁	五目うどん 白身磯部フライ フルーツカクテル	コッペパン ポークビーンズ キャベツのマリネ 牛乳	 旬の野菜はれんこんです！
	エネルギー11.7 g10.0 g66.4 g1.9 g405 kcal	エネルギー10.9 g9.7 g46.5 g1.4 g325 kcal	エネルギー18.0 g20.2 g48.6 g2.7 g462 kcal	



今月のご当地メニューは
岐阜県です！







給食だより

秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。日が沈むのも日に日に早くなり、朝晩の冷え込みが激しくなってきたので手洗い・うがいを習慣づけ、体調管理には十分気をつけましょう。

今月の旬の食材は…

れんこん 「lotus root」 (ロータス ルート)

穴が開いているれんこんは、その形状から「先の見通しがきく」という縁起物として、おせち料理や精進料理によく用いられている野菜です。

れんこんには抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれているため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待できます。また、食物繊維も多く含まれているため便秘の予防にも効果的です。

給食レシピ紹介

小松菜の磯和え

●材料(幼児1人分)

- ・小松菜…35g
- ・もやし…10g
- ・人参…5g
- ・きざみのり…0.3g
- ☆濃口醤油…2.0g
- ☆砂糖…0.5g
- ☆昆布だし…0.5g

●作り方

- ①小松菜をざく切り、人参を千切りにします。
- ②小松菜をサッと茹でて冷水にとりしっかり水気をきります。
- ③人参ともやしを火が通るまで茹で、ザルにとりそのまま冷まします。
- ④ボウルに☆の調味料を合わせます。
- ⑤④のボウルに刻みのりを加え、②と③を入れてよく和えて完成です。

「今月のご当地メニュー」

11月19日にご提供

岐阜県

- ・きんぎょめし
- ・鶏ちゃん焼き



・きんぎょめし

人参の生産が盛んな岐阜県各務原市に伝わる郷土料理です。人参がご飯の中で泳いでいる金魚のように見えることからその名前がつけられたそうです。

・鶏ちゃん焼き

鶏もも肉を野菜と味噌だれで炒めた岐阜県の郷土料理です。名前の由来は、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬(じゃん)」を合わせた「鶏醬(けいじゃん)」から「鶏ちゃん」になったという説もあります。

