

令和5年11月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	水	米粉入りパン 焼きそば ポイルウインナー フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークスキムスフランク	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご みかん バイン 黄桃
2	木	ごはん さんまみぞれ煮 合わせみそ汁 お浸し	牛乳 さんまみぞれ煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
6	月	ごはん ハッシュドポーク オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ チキン水煮	米 さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン
8	水	ごはん いわし梅煮 けんちん汁 青菜和え	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉
9	木	ソフトめん ミートソース ポテトソー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ゼリー じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃 パナナ
10	金	ごはん メンチカツ 呉汁 浅漬け	牛乳 大豆 油揚げ オールポークメンチカツ 豆腐 みそ	米 揚げ油	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり にんじん
13	月	ごはん シルバー紅はるかみそ焼き 沢煮わん しそひじき和え	牛乳 豚肉 油揚げ シルバー紅はるかみそ漬け ひじき	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば こまつな キャベツ もやし しその実
14	火	ハイジ 照り焼きチキン パンブキンスープ イタリアンサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	ハイジ 米粉ホワイトルウ ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし
15	水	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし だいこん きゅうり
16	木	ごはん カレーライス 鶏肉団子ケチャップソース コーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉団子ケチャップソース	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな りんご
17	金	ごはん 五目ごはん ホキフライ 白みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキサクフライ 油揚げ わかめ みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油	ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ ねぎ
20	月	ブルーベリーパン ハンバーグデミグラスソース ホワイトスープ グリーンサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	ブルーベリーパン じゃがいも サラダ油 米粉ホワイトルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ
22	水	ごはん ささみカツ すまし汁 おかか和え	牛乳 豆腐 かまぼこ ポテトとお米のささみカツ かつお節	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば はくさい もやし こまつな にんじん
27	月	ごはん さばみそ煮 関東煮 ゆかり和え	牛乳 さばみそ煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉
28	火	ごはん コロツケ 五目汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 まぐろフレーク	米 揚げ油 ポテトコロツケ さとう	だいこん しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん
29	水	中華めん みそラーメン 肉団子 甘酢和え ミニゼリー洋梨	牛乳 焼豚 かまぼこ みそ 味付け肉団子 チキン水煮 こんぶ	中華めん さとう ゼリー	キャベツ にんじん メンマ とうもろこし ねぎ だいこん もやし きゅうり 洋梨
30	木	ごはん いろどりピラフ ハムステーキ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	米 マーガリン じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん はくさい みずな

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。
しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ぜり合い、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、むし歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流が良くなって記憶力・集中力を高める効果があるといわれています。



チェックポイント

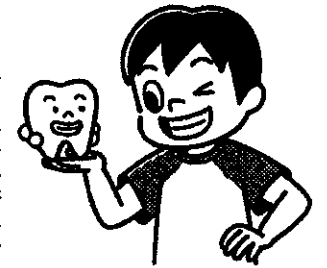
- ◎ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- ◎前歯だけでかんでいませんか？
- ◎奥歯のあたりでよくかんでいますか？
- ◎お茶や水などで流し込んでいませんか？



※乳歯がぬけて永久歯が生えてくる時期は、かむ力が落ちてしまいます。その場合は素材を小さめに切ったり、やわらかく煮るなど、配慮をするようにしましょう。

8020運動を知っていますか？

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。歯磨きなど日々の手入れを大切に、健康な歯を保てるといいですね。



11月24日は和食の日です



11月24日は「いにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。日本特有の四季・自然の美しさなどを表現した和食は、世界からも注目されて2013年にはユネスコ無形文化遺産にも登録されました。また、旬の食材を豊富に使用した一汁三菜が基本の和食は、栄養バランスにも優れているといわれています。

