

令和6年11月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

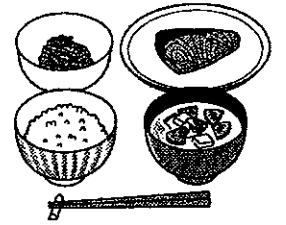
日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 白みそ汁 お浸し	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
5	火	ごはん 牛乳 れんこん入りつくね 沢煮わん おかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ れんこん入りつくね かつお節	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ もやし こまつな
6	水	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめん しゅうまい フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳 ポークしゅうまい	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが いちご レモン ブルーベリー みかん パイン 黄桃 パナナ
8	金	ごはん 牛乳 五目ごはん さばのみそ煮 豆腐のすまし汁 ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 かまぼこ さば味噌煮 豆腐	米 さとう サラダ油 ゼリー	たけのこ 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 みつば もも
11	月	ドッグパン 牛乳 ハンバーグサンド ホワイトスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ホットドッグハンバーグ	ドッグパン さとう じゃがいも サラダ油 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし
12	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ 切り干し大根の中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい テンゲンサイ とうもろこし もやし 切り干しだいこん きゅうり
13	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 吉野汁 ごま和え	牛乳 照り焼きチキン 豆腐	米 かたくり粉 さとう ごま	こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし こまつな
14	木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	米 さとう じゃがいも 米粉ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ
15	金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚汁 しそひじき和え	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 米粉 揚げ油 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
18	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 青菜和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しめじ はくさい キャベツ だいこん 広島菜 京菜 大根葉
19	火	ごはん 牛乳 白身魚フライ 呉汁 磯和え	牛乳 たら米パン粉フライ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ のり	米 揚げ油 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん
21	木	ごはん 牛乳 カレーライス ミートボール コーンサラダ	牛乳 豚肉 味付け肉団子	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
25	月	ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん パイン 黄桃
26	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ コーンスープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒糖パン かたくり粉 米粉ホワイトルウ 揚げ油 ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン
27	水	ごはん 牛乳 和風炒り豆腐包み焼き さつま汁 ツナ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 和風炒り豆腐の包み焼き まぐろフレーク みそ	米 さつまいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし
28	木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 みそおでん 浅漬け	牛乳 いわし梅煮 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ 塩こんぶ	米 さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん はくさい きゅうり みずな
29	金	ごはん 牛乳 ケチャップライス ハムステーキ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	米 オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんじん はくさい キャベツ

※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。

11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接な関わりなどといった特徴を持っています。



知っておきたい 日本のだしのこと

◎日本のだしとは

日本のだしは、煮干しやこんぶ、かつおぶし、干しいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。



◎だしのよい効果

だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています。

大切な食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物に感謝する気持ちを伝える言葉です。肉や魚、野菜などにはもともと命があり、わたしたちは日々それらを食べて（命をいただいて）生きています。食べることに感謝し、無駄にしないことが大切です。

また、食事のあいさつは食べ物を生産したり、調理したりしてくれた人へのお礼の言葉でもあります。心を込めていい言葉です。



いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。食べ物を食べる時は、よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりするなどのよい効果があります。改めてよくかむことを意識してみましょう。