

～給食室より～
だんだんと肌寒くなってきました。今月もクッキングや食育でたくさん秋の食べ物にふれます！気温も涼しくなってきて園庭で遊んでいる姿を見ると、スポーツの秋、食欲の秋とどちらもいいですね。

		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)	
		午前(未満児) ヨーグルト		午前(未満児) ポーロ		文化の日		午前(未満児) チーズ	
		ごはん 鶏肉のオーロラソース和え 白菜の酢の物 みそ汁 フルーツ		ごはん たらもの西京焼き さつまいもサラダ みそ汁 お楽しみゼリー				そばめし 人参の和風サラダ みそ汁 フルーツ	
		午後 おかし・牛乳		午後 スフレケーキ・牛乳				午後 おかし・牛乳	
	めし	95	めし	95	めし		めし	80	
	鶏肉	35	たら	60	中華めん		45		
	かたくり粉	2	さとう	1	豚肉		10		
	キャベツ	15	みりん、しょうゆ	1	にんじん		10		
	にんじん	15	みそ	2	たまねぎ		10		
	ブロッコリー	3			えだまめ		5		
	マヨネーズ	2	さつまいも	38	油		1		
	ケチャップ	2	にんじん	10	あおさ		0.2		
	さとう	2	きゅうり	10	かつお節		0.2		
	コンソメ	0.3	コーン	10					
ごま	0.6	平天	3	にんじん	25				
油	0.2	コンソメ	0.3	はくさい	20				
				マヨネーズ	4	きゅうり	10		
						さとう	4		
						だし	0.4		
						さとう、しょうゆ	2		
						ごま	0.6		

11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)				
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ポーロ		勤務感謝の日		午前(未満児) プリン		午前(未満児) ゼリー				
ごはん チンジャオロース マカロニサラダ 中華スープ フルーツ		いなり寿司 (べんぎん・らっちはたぬきおにぎり) さつまいものかき揚げ 豚汁 チーズ		ごはん 鶏肉のカレーパン粉焼き 春雨の中華和え みそ汁 お楽しみゼリー				ごはん お魚ハンバーグ 大根の和風サラダ みそ汁 フルーツ		豚丼 人参のごまサラダ みそ汁 フルーツ				
午後 おかし・牛乳		午後 フルーチェ・牛乳		午後 モンブラン風・牛乳				午後 あんこ蒸しパン・牛乳		午後 おかし・牛乳				
めし	45	めし	95	めし	95			めし	95	めし	110			
豚肉	25	酢、さとう	8	鶏肉	40			メルルーサ	30	豚肉	25			
にんじん	20	にんじん	6	キャベツ	20			魚のすり身	10	たまねぎ	15			
ピーマン	6	えだまめ	10	にんじん	20	とうふ	10	だし	0.6					
パプリカ	8	うす揚げ	3	カレーウ	1	たまねぎ	6	さとう、しょうゆ、みりん	2					
だけのこ	10	みりん、しょうゆ	1	たまご	2	にんじん	6	油	1					
おろししょうが、にんにく	1	黒ゴマ	1	パン粉	2	だし	0.6	にんじん	35					
中華だし	0.6	さつまいも	10	油	2	さとう、しょうゆ	2	だいこん	15					
さとう、しょうゆ、酒	2	にんじん	20	春雨	6	油	1	きゅうり	10					
かたくり粉	3	ごぼう	10	にんじん	30	だいにん	30	ちくわ	6					
マカロニ	3	たまねぎ	10	にんじん	10	にんじん	20	ごまドレッシング	3					
にんじん	18	コーン	5	きゅうり	10	きゅうり	10	さつまいも	10					
きゅうり	4	だし	6	コーン	15	もやし	5	えのき	10					
コーン	8	小麦粉	10	魚肉ソーセージ	10	えだまめ	3	ごまつな	5					
ベーコン	1	油	10	中華だし	3	ちくわ	3	わかめ	0.5					
コンソメ	12	豚肉	12	しょうゆ	5	だし	0.4	だし	0.5					
マヨネーズ	3	にんじん、だいこん	10	ごま油	10	さとう、しょうゆ	1	だし	0.4					
だいこん	6	れんこん	10	えのき	10	かつお節、ごま	0.1	みそ	5					
はくさい	6	はくさい	10	だいこん	10	えのき	10	フルーツ	30					
しめじ	4	しめじ	10	はくさい	10	だいこん	10							
チンゲンサイ	2	うすあげ	4	ごまつな	4	ごまつな	4							
コーン	30	あつあげ	3	うすあげ	1	はくさい	10							
ウインナー	2	だし	0.4	わかめ	0.5	うすあげ	1							
中華だし	0.4	みそ	5	だし	0.4	わかめ	0.5							
フルーツ	30	チーズ	10	みそ	5	だし	0.4							
		フルーチェ	11	ゼリーの素	8	みそ	5							
		牛乳	15	さつまいも、くり	10	フルーツ	30							
				あんこ(いも)	10	ホットケーキミックス	12							
				小麦粉	10	たまご	4							
				バター、さとう	2	牛乳	6							
				たまご	4	あんこ	10							
11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)								
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) チーズ		午前(未満児) せんべい								
ピピンパ丼 きゅうりの中華和え わかめスープ フルーツ		ごはん 赤い中華風から揚げ (変更の場合あり) スパゲティサラダ みそ汁 フルーツ		ロールパン ビーフシチュー たらとポテトのコロコロ揚げ 白菜の酢の物 フルーツ		ごはん 焼きうどん ほうれん草のツナ和え みそ汁 フルーツ								
午後 たまごサンド・牛乳		午後 きなこクッキー・牛乳		午後 ツナマヨこんぶおにぎり・牛乳		午後 ウインナーパン・牛乳								
めし	115	めし	95	ロールパン	13	めし	85							
豚ひき肉	15	赤い中華風から揚げ	45	豚肉	20	中華めん	45							
鶏ひき肉	15	にんじん	6	にんじん	25	豚肉	10							
にんじん	20	たまねぎ	6	たまねぎ	25	キャベツ、にんじん	10							
もやし	10	たまねぎ	6	ブロックリー	3	たまねぎ	6							
ごまつな	5	もやし	6	じゃがいも	3	ピーマン	3							
たまご	8	コーン	2	ごまつな	2	ソース	3							
焼肉のたれ	3	中華だし	0.3	シチュールウ	5	油	1							
ごま	0.4	油	4	たら	20	ほうれんそう	10							
きゅうり	30	スパゲティ	9	じゃがいも	10	にんじん	15							
にんじん	15	にんじん	10	コンソメ	10	もやし	10							
コーン	10	きゅうり	10	かたくり粉	6	きゅうり、コーン	4							
平天	4	コーン	0.3	油	1	ちくわ	3							
中華だし	0.2	コンソメ	0.3	はくさい	35	だし、ごま、かつお節	0							
しょうゆ	0.4	マヨネーズ	4	にんじん	10	さとう、しょうゆ	2							
ごま油	0.8	はくさい	10	えだまめ	5	さつまいも	2							
たまねぎ	10	だいこん	10	コーン	2	だいこん	2							
コーン	10	えのき	10	酢	5	はくさい	10							
ごまつな	5	じゃがいも	10	さとう、しょうゆ	0.5	わかめ	0.5							
とうふ	3	わかめ	0.4	だし	5	だし	0.4							
わかめ	0.8	だし	0.5	フルーツ	30	みそ	5							
中華だし	0.5	みそ	5	めし	80	フルーツ	140							
しょうゆ	0.5	フルーツ	30	ツナ缶	2	強力粉	10							
フルーツ	30	フルーツ	30	塩こんぶ	1	アイス	0.2							
サンドウィッチパン	18	きなこ	2	マヨネーズ	10	さとう、たまご	2							
たまご	6	小麦粉	10	きざみのり	1	ウインナー	4							
さとう	1	バター	1		1	牛乳	1							
マヨネーズ	1													



秋の味覚～きのこ～

秋の食べ物といえば、、、たくさんありますが、今回はキノコについてです！
きのこはおよそ4000種類もあえいそのうち食用が100種類程度あります。
きのこの栄養は特に食物繊維やビタミンなどが多く、きのこの種類によって栄養素が違います。
体の不調から助けてくれる栄養もたくさん入っています。

- ・免疫力アップ(ビタミンD、βグルカン)・・・まいたけ、ホワイトしめじ、エリンギ
- ・塩分を排出して調節する(カリウム)・・・しめじ、ひらたけ、エリンギ
- ・骨を強くする(ビタミンD)・・・まいたけ、エリンギ、干しいたけ
- ・便秘解消(食物繊維)・・・まいたけ、しめじ、えりんぎ
- ・疲労回復(ビタミンB1、オルニチン)・・・しめじ、ひらたけ、えのき

きのこは冷凍保存をすることで、水分が膨らみ、酵素が働いてうま味成分が作られます。また、きのこを冷凍してから加熱すると酵素の作用が活発になり、旨味成分が増えます。
注意点としては、解凍してしましますと、うま味成分も栄養分も流れ出てしまうので凍ったまま調理しましょう！
今日は、きのこに触れたり知ったりと、様々なクラスで食育をしたいと思います。



28日の赤い中華風から揚げは、
東京電力福島第1原発の処理水海洋放出による風評被害により、買い控えが懸念される県産水産物を、学校給食応援という形で魚の美味しさや魅力を伝え、消費を拡大する目的で兵庫県漁業協同組合連合会が実施しています。

実施決定が7日頃のため、まだ未定ですが、
兵庫県の魚で地産地消を楽しみましょうね！(1月には真鯛を予定しております)

