

11月1日(金)の給食

710kcal

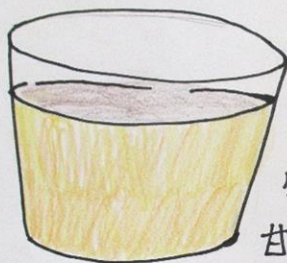


献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の塩焼き	鮭 塩・こしょう 薄口しょうゆ
くるみ和え	白菜 にんじん くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーと たまごのサラダ	ブロッコリー たまご マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
白玉汁	白玉 大根 青ネギ 和風だし 白みそ
かぼちゃプリン	かぼちゃペースト 牛乳 砂糖 ゼラチン 水 バニラエッセンス



かぼちゃプリン



かぼちゃは

ビタミンA, ビタミンC,
ビタミンE など多くの
栄養素を含む野菜です。

甘い香りがするため、
料理だけでなくプリンや、パン、
ケーキなどのデザートにも
使いやすい食材です。

プリンを作るときは、
蒸し器を使いますが、
鍋を使っても簡単、
短時間で作れます。
はちみつや果物も添えて
もおいしくです。



11月5日(火)の給食

977 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の ピーナッツがらめ	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ ピーナッツ
ナポリタン	ハーフスパゲッティ 玉ねぎ ピーマン にんじん 油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ顆粒
かぼちゃと さつまいもの サラダ	かぼちゃ さつまいも 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	小松菜 油揚げ 長ねぎ みそ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



ピーナッツについて



ピーナッツを食べるメリット

1. 月経を元気にして、健康的なダイエットをサポートしてくれる。

(食物繊維が豊富で、血糖値の上昇が緩やかで、太りにくい。)

2. お酒を飲む方に、免疲カアップ。

(月経痛の負担を軽減することは、疲労回復や免疲カアップにもつながる。)

3. 子どもの成長につながる。

(丈夫な骨を作るコルゲシウムやカルシウム、口味覚形成に必要不可欠な亜鉛のミネラルも豊富)

～ネ補足～

薄皮も一緒に食べると、抗酸化効果が大幅にアップ。

落花生は皮の部分のことで、ピーナッツは中の身の部分のこと。
落花生の原産地は南米アンデス山麓なのです。
ヨーロッパの探検家たちが自国へ持ち帰り、アフリカ、インド、中国へ広まりました。日本へは江戸時代に中国からやって来た。



11月6日(水)の給食

748 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
野菜入り 麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ にんにく・しょうが 豆板醤 甜麺醤 ごま油 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉・水
中華サラダ	キャベツ にんじん 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
大根の梅和え	大根 水菜 きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ 砂糖
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト みかん 寒天 砂糖 水



梅の交力能

1. 腸内環境を整える
2. 便秘改善
3. 肥満予防
4. 糖尿病予防

△ 毎日梅を食べると、力れに、いい、体質になります △

11月7日(木)の給食



746kcal

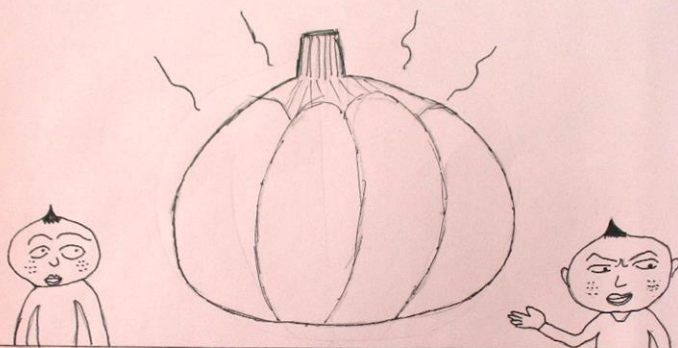


献立

献立	材料
ガーリックライス	米 豚ミンチ にんにく(生) コーン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう パセリ
豚の 照り焼き炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん
ひじきサラダ	れんこん ブロッコリー 枝豆 ひじき マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
コンソメスープ	にんじん 白菜 ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 いちごソース



にんにく



<にんにくの栄養素>

にんにくにはアリシン・ビタミンB₁ どちらも含まれているため、疲労回復に効果的な食材である

<アリシンの働き>

アリシンは疲労回復に優れたビタミンB₁の吸収を手助けして、滋養・強壮効果が期待できます。
また、免疫力の向上やがんの予防につながると言われています。

<ビタミンB₁の働き>

ビタミンB₁はウアミンとも呼ばれる水溶性のビタミンです。
月経不調やクエン酸回路のエネルギー代謝の一部で補酵素として働きます。

<にんにく生産量ランキング>

- 1位、青森県(9980トン)
- 2位、香川県(580トン)
- 3位、宮崎県(467トン)

11月8日(金)の給食



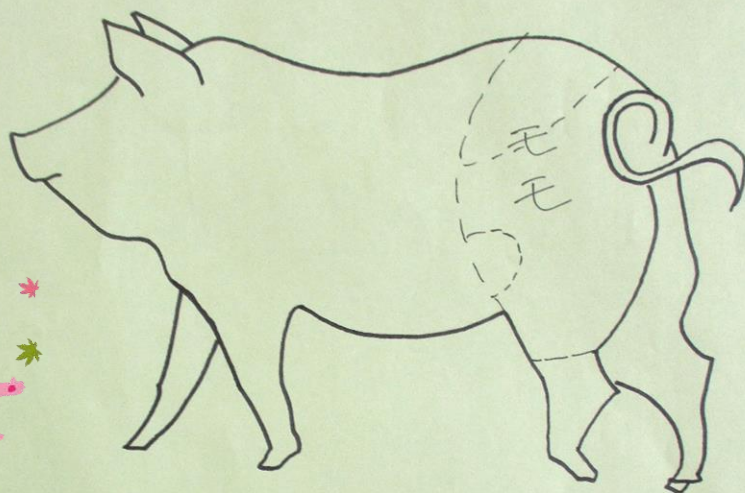
762kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ほうれん草と豚肉の卵炒め	豚もも肉 ほうれん草 卵 ごま油 おろしにんにく 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ 塩・こしょう
無限ピーマン	ピーマン もやし ツナ めんつゆ 砂糖 ごま油 かつおぶし
にんじんナムル	にんじん 豆苗 油揚げ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ ごま油 塩・こしょう
けんちん汁	大根 ごぼう こんにゃく 木綿豆腐 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



豚肉 (モモ肉)



〈魅力〉

- ・モモ肉はきめ細かくあっさりした味わい!
- ・さまざまな料理に使いやすい!
- ・鉄分、タンパク質が豊富、脂肪が少ないのでヘルシー!
- ・豚もも肉は大きなパージで場所によりそれぞれ個性がある!

〈オススメレシピ〉

- ・豚肉とレンコンの甘辛炒め
- ・豚もも肉の生薑焼き

鍋にも
オススメ!!

11月11日(月)の給食

709kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
旨塩 生姜炒め	豚ももスライス 玉ねぎ しょうが ごま油 鶏ガラスープの素 水・酒 塩・粒こしょう にんにく
青梗菜と しめじの ごま和え	青梗菜 しめじ にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
かぼちやの そぼろあん	かぼちや 鶏ミンチ 枝豆 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水
ニラ玉スープ	ニラ 木綿豆腐 たまご 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
パインゼリー	パインジュース ナタデココ アガー 砂糖 水



かぼちゃ



＜かぼちゃの種類と栄養＞

かぼちゃには 西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃなどの三つの種類があります。そしてかぼちゃにはカリウム、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維など含まれており、三つの中で西洋かぼちゃが最も多く含んでいます。β-カロテンは日本かぼちゃの5倍以上、ビタミンCは2倍以上です。かぼちゃの旬は10月～12月の時期なのでオススメです。

＜かぼちゃのオススメレシピ＞

- ・かぼちゃクロック
- ・パンでキンマッシュのミートチーズ焼き
- ・かぼちゃのポタージュ



11月12日(火)の給食

610 kcal

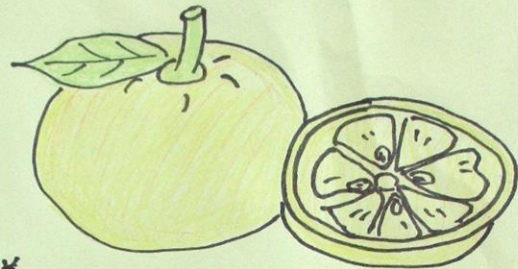


献立

献立	材料
カレーピラフ	米 鶏もも細切れ 玉ねぎ にんじん ピーマン カレー粉 塩・こしょう ケチャップ コンソメスープ
コールスロー	キャベツ きゅうり ロースハム コーン フレンチドレッシング
ほうれん草の 和え物	ほうれん草 白菜 えのき かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
マカロニスープ	マカロニ ブロッコリー 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



柚子について



○ゆずの栄養について

ゆずには、クエン酸やリンゴ酸の有機酸が豊富に含まれている。
クエン酸やリンゴ酸には乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあるため、疲労の蓄積を抑え、疲労を回復させる効果がある。

○過剰摂取をすると...

ゆずを食べすぎると、吐き気や下痢などを起こす可能性がある。これはビタミンCを過剰に摂取したことによる症状であるが、通常の食生活を送る健康な人がビタミンCの過剰摂取となることはあまりない。

○ゆずの効能は?

抗菌、殺虫、鎮痛作用などのほか、気分をリフレッシュしたり、集中力を高める効果やリラックス効果がある。
血行を促進し、体を温める効果もあるといわれている。

○ゆずを無駄なく使う方法

ゆずは酸味がとても強いのでそのままでは食べにくい食材で、みかんのように外皮を剥いて果肉をそのまま食べるのはあまり一般的ではない。
そこで、果肉も無駄なく使うには、皮や果汁とともにジューンにするのがオススメ。
種は洗って乾燥させて20度の焼酎に1か月ほどつけると、ペクチンの効果でとろみのある化粧水になる。
これは、ハンドケア代わりに②
また、ゆずの種は醤油に浸けておくと、ゆず醤油になる。

○何種類ある?

ゆずは大きく「本ゆず」、「山根系」、「99田錦」の3種類に分けられる。
一般的にゆずといわれているのは「本ゆず」である。

11月13日(水)の給食

668 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
油淋鶏	鶏もも肉 片栗粉 油 塩・こしょう 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく・しょうが
切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
きゅうり浅漬け	きゅうり 白菜 塩 砂糖 和風顆粒だし
春雨スープ	春雨 玉ねぎ しいたけ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
プリン	プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース



鶏肉について

ムネ肉
胸肉の部分
脂肪分が少なく高たんぱく質
低カロリー。含まれている栄養素
には鉄・ビタミン・イミダズリ
ペプチドがあげられている。

ササミ
胸肉の奥の部分
鶏肉の中で最も脂肪分が少ない部分
で、高たんぱく質・低カロリーな特徴
セレンやナイアシンは栄養豊富な部分

手羽先
翼の先の部分
関節部分。くの字のような形
をしていてゼラチン質と脂肪
が多く含まれている。

モモ肉
足の付け根の部分
脂肪分が多くコクのある部分
ビタミンA・B₂・ナイアシンや鉄
が含まれている



～鶏肉の効果～

● 免疫アップ

鶏肉に含まれているたんぱく質は免疫
細胞や免疫にかかわる酵素の材料と
なり、免疫の向上に役立ちます

● 高血圧の予防

鶏肉にはカリウムが含まれています
カリウムは高血圧の原因のひとつである
過剰な塩分を排出する働きがあります

● ダイエット効果

高たんぱく質・低カロリーなので、ビタミンB
が代謝を助け消費カロリーをアップする。
働きは其のままで

● 疲労回復

イミダズリペプチドは疲労の原因である
酸化ストレスを緩和してくれます

11月14日(木)の給食

573 kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
ムニエル	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 油 有塩バター 薄口しょうゆ パセリ
大根とツナの サラダ	大根 きゅうり 水菜 ツナ めんつゆ 酢 砂糖
野菜の ポン酢和え	キャベツ にんじん ポン酢 砂糖
ミネストローネ	じゃがいも 玉ねぎ コーン ウインナー コンソメスープ トマト缶 塩・こしょう
みかんかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



にんじん



◎栄養素

- β-カロテン 一皮膚や粘膜の健康維持
動脈硬化の予防、免疫力のアップ
アンチエイジングなどの効果がある栄養素
- 葉酸 貧血の改善、細胞の生成や再生の促進

◎にんじんのおすすめの食べ方

- 皮つきのまま調理する 一皮にはβ-カロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれている
- すりおろす すりおろして細胞壁を壊すことで栄養素を吸収しやすくなる
- 油で炒める β-カロテンは油に溶けやすいので、油で炒めることで吸収率がアップする
きんぴらごぼうや月夜汁などの料理に使用し、吸収できる

11月15日(金)の給食



804 kcal



献立

献立	材料
ごはん ハンバーグ デミソース	米 豚ミンチ 玉ねぎ 木綿豆腐 パン粉 牛乳 たまご 塩・こしょう ナツメグ マッシュルーム デミグラスソース コンソメスープ パセリ
きんぴら	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん タカノツメ
野菜のおひたし	小松菜 白菜 ちくわ 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
わかめスープ	わかめ ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



わかめ



わかめに含まれる栄養素!!

カルシウム、マグネシウム、
ヨウ素、食物繊維、ビタミンC
β-カロテン、フコキサンチン、
モリリン

わかめは低カロリーで生活習慣病予防
にも効果が期待できる!!

Qわかめを食べすぎるとどうなるの?

A. わかめは体にアラスな成分がたくさん含まれている!!
でも.....食べすぎると
わかめに含まれるヨウ素を長期的にわたって過剰に
摂取すると、甲状腺機能低下症や甲状腺腫とな
る場合があるため注意が必要です。

わかめはレタスやキャウリと一緒にサラダにするのもオススメ!!

オススメレシピ紹介!!

☆にんじんとワカメの酢の物

材料は2人分
・にんじん 1本
・乾燥ワカメ 3g
・砂糖 小さじ1
・穀物酢 小さじ2

準備・乾燥ワカメは水に漬けておく

① にんじんは千切りにし、分量外の塩2つまみと混ぜ、10分後水気を絞る。
② 水気を絞ったワカメ、にんじん、砂糖、穀物酢を加える。

完成!!

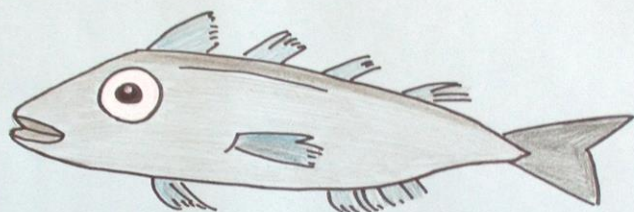




献立	材料
ごはん	米
メルルーサの南蛮漬け	メルルーサ 塩・こしょう 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン 和風だし 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー かにかま 枝豆 マヨネーズ ポン酢
白菜のナッツ和え	白菜 にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	玉ねぎ 油揚げ かいわれ大根 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



メルルーサ



メルルーサとは、タラ目メルルーサ科の魚のこと！
主な産地はニュージーランド南アフリカ、チリ、アルゼンチン
などで、産地やヨーロッパ諸国で人気が高く、
おいしい白身魚として親しまれている。
日本近海に生息していないので、国内で流通している
もののほとんどは冷凍の輸入品である。
たんぱく質=12.92g 脂質=0.46g 炭水化物=0g
そのうち糖質が0gとなっており、ビタミン・ミネラルでは
ビタミンB12とビタミンEの成分が多い。

メルルーサはタラに近い白身魚で、クセのない淡泊な
味が特徴的である。身崩れしにくく、タラよりも
身が締まっている。



11月19日(火)の給食

651kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
レンコンつくね	鶏ミンチ れんこん おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 片栗粉
タレ	濃口しょうゆ みりん 和風だし 片栗粉・水
きゅうりの キムチ和え	きゅうり 白菜 キムチ キムチの素
じゃがいもの 炒め物	じゃがいも しめじ ベーコン オリーブオイル にんにく コンソメ顆粒 塩・こしょう
にゅうめん	そうめん わかめ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
グレープ フルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水



じゃがいも



〇健康効果

じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能をサポートして健康を促進。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便通を改善して消化器官の健康を保つ。じゃがいもには豊富なカリウムが含まれており、血圧を調整し心臓の健康をサポートする。100g中10mgのカリウムを含んでおり、血圧上昇を抑制する働きや血脈をサラサラにする重要な役目もしている。

〇効果的な食べ方

蒸す、焼く、煮るの順番がよい。



11月20日(水)の給食

827kcal



献立

献立	材料
さつまいもごはん	米 さつまいも 塩 酒・みりん 黒ごま
ピリ辛 野菜炒め	豚もも肉 玉ねぎ ピーマン もやし 油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ みりん・酒 豆板醤 塩・こしょう
高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん グリーンピース 薄口しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
きゅうりの酢の物	きゅうり キャベツ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
すまし汁	麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
おだんご	白玉だんご ゆであずき



さつまいも



ビタミンCが 摂りやすい!

ビタミンCは熱に弱い性質があるが
さつまいものビタミンCはでんぷんに
守られているため壊れにくく
加熱しても摂取しやすい!
さつまいもを本食べる時に必要な
ビタミンCの約4割を摂取できる!

さつまいもの選び方 皮の色があざやか



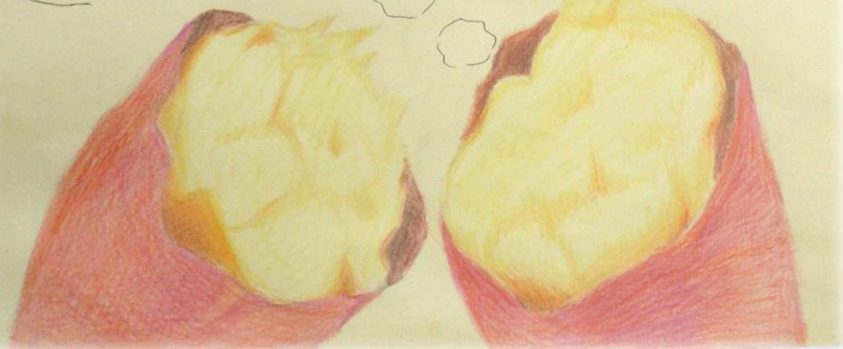
見た目がふっくらとしたもの

食べる時は皮ごと

皮にも食物繊維やビタミン・
ミネラルが豊富に含まれているため
皮ごと食べるより栄養を効率的
に摂取できる!

保存方法

冷蔵庫には入れず!
キッチンペーパー・新聞紙等
に包んで常温保存。



11月21日(木)の給食

817 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
塩唐揚げ	鶏もも肉 塩・こしょう にんにく・生姜 片栗粉 油
ナムル	白菜 もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 塩・こしょう ごま油
小松菜の じゃこ和え	小松菜 にんじん ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖
なめこのみそ汁	木綿豆腐 なめこ 青ネギ 和風だし みそ
抹茶ゼリー	抹茶 アガー 砂糖 水 黒蜜



白菜について



白菜の栄養

- 水分が多く、低カロリーの野菜です。多く含まれているのがカリウムとビタミンC。
- カリウムは体内の余分な塩分を排出する事で、高血圧の予防や、老廃物の排泄を促進する働きがあります。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防にも良い。
- カルシウムも含まれており、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養です。

**明日は1、3年生が遠足のため
給食はお休みです**



11月25日(月)の給食

716 kcal

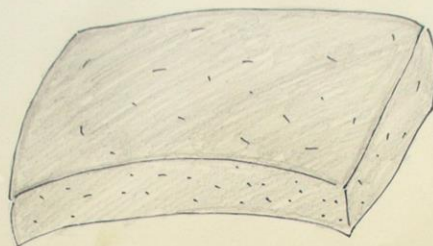


献立

献立	材料
鶏五目ごはん	米 鶏肉こま切れ にんじん こんにゃく ごぼう しめじ 油 酒・砂糖 みりん 濃口しょうゆ 和風顆粒だし 塩
ブロッコリーの おかかごま マヨ和え	ブロッコリー 玉ねぎ たまご ロースハム マヨネーズ かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
キャベツと きゅうりの 塩昆布和え	キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
すまし汁	木綿豆腐 わかめ 長ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マンゴーかん	マンゴージュース 寒天 砂糖 水



こんにゃく



○こんにゃくの栄養素と効能

こんにゃくには、食物繊維やカルシウム、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれている。

こんにゃくの主成分である「グルコマンナン」は、水に溶ける食物繊維の一種である。腸内の善玉菌のエサになり、便秘や下痢などの腸のトラブルを改善する効果がある。

○名前の由来は？

これは漢字でもあり、コンニャクと読みます。このコンニャクの音に転じて、「こんにゃく」の言葉ができた。こんにゃくの「蒟」は根。この作物という意味。「蒟」は文字通り弱い植物という意味です。

○過剰摂取すると...

食物繊維が豊富に含まれているため摂りすぎると、胃腸に過度な負担がかかると機能が低下してしまい、腹痛や腸閉塞などを引き起こす可能性があるため、1日100g程度の摂取を目安とすると良い。

○こんにゃくはどの国の食べ物？

こんにゃく芋とは、サトイモ科の植物です。大きくなつた根茎で、主にこんにゃくの材料として使われています。

原産地はインドからインドシナ半島周辺の東南アジアとされておりますが、食べ物として普及している国は日本だけです。

○効果的な食べ方は？

弾力性と歯応えがあるため必然的によく噛んで食べることになる。それが満腹中枢が刺激されるので少量でも満腹感が得られるため、ダイエットにも効果的な食べ物。



11月26日(火)の給食

665 kcal



献立

献立	材料
セルフで 鶏そぼろ丼	米 鶏ミンチ 濃口しょうゆ 砂糖 和風だし 枝豆
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり キャベツ かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
白菜の梅和え	白菜 にんじん しめじ 練り梅 薄口しょうゆ 砂糖 ごま
みそ汁	かぼちゃ 油揚げ かいわれ大根 和風だし みそ
りんごケーキ	りんご ホットケーキミックス たまご 牛乳 マーガリン 砂糖 メープルシロップ



りんご



100gあたり

カロリー 54

脂質 0.1g

飽和脂肪酸 0g

コレステロール 0mg

ナトリウム 0mg

カリウム 110mg

炭水化物 15g

水溶性食物繊維 0.3g

不溶性食物繊維 1.2g

タンパク質 0.2g

ビタミンC 4mg

カルシウム 3mg

鉄 0mg

ビタミンD 0μg

ビタミンB6 0mg

マグネシウム 3mg

- 抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を抑える
- 脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らす
- 美肌効果や生活習慣病の予防など嬉しい効果を期待できる
- 高血圧の予防やむくみの解消効果が期待できる



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の竜田揚げ	鶏もも肉 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
ブロッコリーの ペペロンチーノ 風炒め	ブロッコリー じゃがいも 赤パプリカ ベーコン オリーブオイル タカノツメ にんにく 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう
小松菜のナムル	小松菜 もやし にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
みそ汁	キャベツ 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
ミックスゼリー	フルーツミックスジュース アガー 砂糖 水



赤パプリカについて

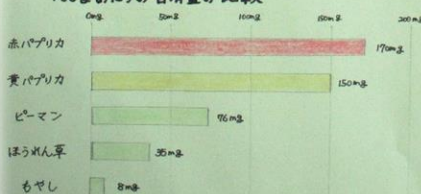
パプリカはビタミンCや食物繊維、カリウム、β-カロテン、ビタミンEなど、様々な栄養素も豊富に含む野菜です。パプリカには赤色と黄色がありますが、とくに優れているのが赤パプリカです。赤パプリカに含まれる栄養素は、食物繊維を除き、下記のすべてにおいて優れていることが分かります。とくにβ-カロテンの含有量は青ピーマンの約2.8倍、黄パプリカの5.5倍もの量です。

赤パプリカ

エネルギー	28kcal
食物繊維	1.6g
カリウム	210mg
β-カロテン 当量	1100μg
ビタミンE	4.3mg
ビタミンC	170mg



◎ パプリカで注目すべきはビタミンCの含有量 100gあたりの含有量の比較



パプリカの栄養素の中でも、群を抜いて優秀なのがビタミンC含有量です。100gあたりのビタミンCの量は、赤パプリカ 170mg、黄パプリカ 150mgで、ピーマンの2倍、ほうれん草の4.3〜4.9倍、もやしの18.8〜24.3倍もの含有量です。

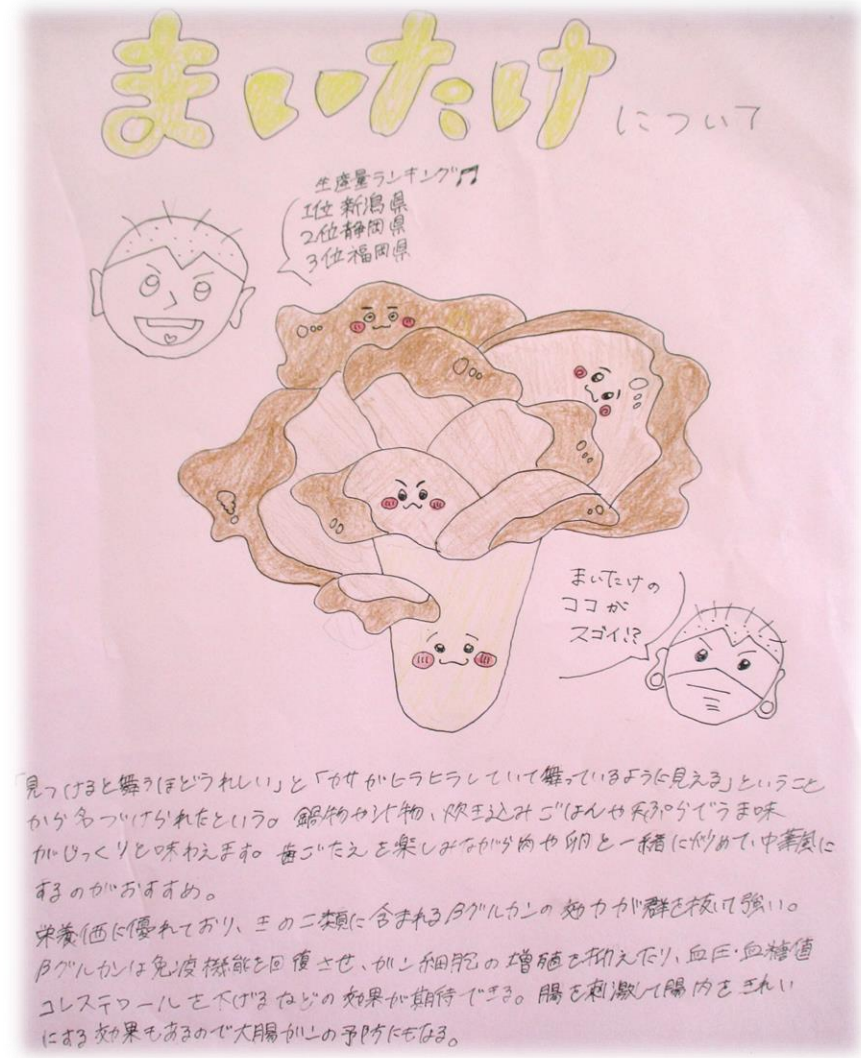


11月28日(木)の給食

914kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉と厚揚げのおろし煮	豚バラ肉 厚揚げ 大根 まいたけ 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 酢
ツナときゅうりの酢の物	きゅうり 春雨 きくらげ ツナ コーン 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
キャベツとにんじんのサラダ	キャベツ にんじん ごまドレッシング
お吸い物	木綿豆腐 玉ねぎ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



11月29日(金)の給食

1783kcal

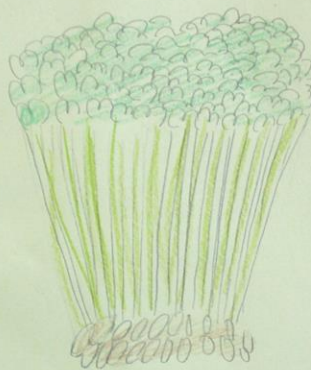


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の山椒焼き	鶏もも肉 塩 山椒 しょうが にんにく 片栗粉 油
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜と えのきの 和え物	小松菜 えのき もやし めんつゆ(2倍) ラー油
みそ汁	大根 にんじん かいわれ大根 和風だし みそ
フルーツ	パイナップル みかん



かいわれ大根



βカロテン、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB6、葉酸、ビタミンC、その他ミネラル類も豊富です。また、かいわれ大根を食べたときに感じるピリッとした辛味成分は、イソチオシアネートという成分で、消化をよくする作用や殺菌作用が期待できます。がんの予防効果や肝臓の健康維持効果が期待できます。



12月2日(月)の給食



824kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のマヨ マスタード焼き	鶏もも肉 片栗粉 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ 濃口しょうゆ
切り干し大根の さっぱり和え	切り干し大根 きゅうり にんじん ごま 薄口しょうゆ 酢 砂糖 和風顆粒だし
青のりポテト	じゃがいも エリンギ ウインナー コーン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 青のり
コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ヨーグルト ゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 ブルーベリーソース



はちみつについて

はちみつ(はフランス語で
ミエルって言うぞ!!)



はちみつには 体力回復、潤肺止咳(かぜ
予防)、便秘改善、美肌効果、脂肪燃焼など
があります。143gを毎日大さじ2杯食べると
血糖値セロステロール値などが改善し、心
血管代謝を健康にするのに役立つ可能性が
あると言われています。143gには 糖質
以外にビタミン、ミネラル、アミノ酸、有機酸
なども含まれていて、抗酸化などの生理
活性作用を期待できるとされています。



本日で、2学期の
集団給食は終了です