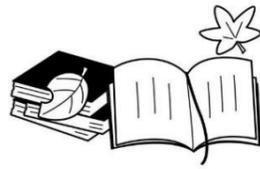


きゅうしょくだより



～ おすすめメニューのご紹介 ～

【五目卵焼き】

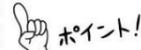
～ 材料 ～ 4人分

- ・卵 4個
- ・鶏ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3個
- ・たけのこ水煮 1/3個
- ・しいたけ(乾) 3個
- ・ひじき(乾) 大さじ1弱
- ・長ねぎ 1/2本
- ・ごま油 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2と2/3
- ・上白糖 大さじ1と小さじ2強
- ・油 小さじ2



～ 作り方 ～

- ①玉ねぎをスライス、にんじんとたけのこを千切りにし、長ねぎは斜めに切ります。
- ②ひじき、乾しいたけは水に戻し、しいたけは細く切ります。
- ③フライパンを熱し、油をひき、鶏ひき肉、①、②を加えて野菜がしなっとするまで炒めます。
- ④砂糖、しょうゆ、ごま油を加え、溶き卵を加えて混ぜ、蓋をして弱火でゆっくり火を通します。
- ⑤中まで火が通ったら出来上がりです。



ポイント!
卵焼きにいろいろな具材が入ることで栄養満点に！
ボリュームが出て食べ応えあるおかずになります。

11月は少しずつ冬のウイルス(インフルエンザ・ノロ・RSウイルス)がではじめます。既に感染症予防を行っているとは思いますが、コロナウイルスだけでなく冬のウイルスにも注意しましょう。日頃から免疫力をつけておくこともとても大切です。主食・おかず・野菜をバランスよく食べ、免疫力upを目指しましょう!!



管理栄養士 山田、一色

テーマ よく噛んで食べましょう!

“噛む”ことは、心身の発達に大きく影響します。例えば、だ液の分泌や歯・歯肉の刺激になったり、また、あご・発音・味覚・脳の発達にも関わってきます。

噛むことの効果がよく解る!! 「ひみこのはがいーぜ」

- ひ** 肥満防止
→よく噛むことで、食べ過ぎを防止します。
- み** 味覚の発達
→食べ物の形を感じると味もよく解るようになります。
- こ** 言葉の発達
→あごが発達し、言葉の発音がきれいになります。
- の** 脳の発達
→脳への血液量が増え、脳を刺激してくれます。
- は** 歯の病気予防
→よく噛むと出てくるだ液のおかげで虫歯予防になります。
- が** ガンの予防
→だ液に含まれる酵素が発ガン性物質をおさえてくれます。
- いー** 胃腸快調
→消化を助け、胃腸の働きを活発にします。
- ぜ** 全力投球
→体が活発になり、力いっぱい過ごせます。

11月の行事

11月はたくさん行事があります。

- ★文化の日 ... 1948(昭和23年)～「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨として設けられています。美術館などをめぐってみるのもいいですね!
- ★七五三 ... 子どもの健康や成長を願うことを趣旨として設けられています。
- ★勤労感謝の日 ... 1948年(昭和23年)～勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日として設けられています。日頃私達の周りの方々に感謝の気持ちを伝えたいですね!



11月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金			
きょうしょく	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal</p> <p>たんぱく質 21.5g</p> <p>脂質 20.3g</p> <p>カルシウム 298mg</p> <p>鉄 2.3mg</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div>				1日			
					わかめごはん	米、わかめ		
					すまし汁	長ねぎ、大根		
					豚肉の炒め物	豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん		
もちもの					はし			
おやつ					海苔巻きせんべい 牛乳			
きょうしょく	4日 <振替休日>	5日	6日	7日	8日			
	しょうゆラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ、なると	ごはん	米	ブルーベリージャム	大豆入りカレー	米、水煮大豆、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトクチャップ	
	揚げごぼうごま和え	ごぼう、でん粉、ごま	すまし汁	生揚げ、ほうれん草、えのきだけ	ポトフ	鶏もも肉、ウインナー、にんじん、じゃがいも、レンコン	野菜サラダ	キャベツ、きゅうり、小松菜、ごま
	オレンジ		豚味噌焼き	豚肉、しょうが	ほうれん草ソテー	ほうれん草、コーン、バター	バナナ	
もちもの	はし				はし・スプーン			
おやつ	ココアパンケーキ 牛乳	ココア、ミックス粉、牛乳、鶏卵	ビスコ 牛乳		枝豆おにぎり お茶	米、枝豆 麦茶	プリン 牛乳	



11月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金		
きゅうしょく	11日	12日	13日	14日	15日 <七五三お祝い>		
	コーンごはん 米、コーン、バター	ごはん 米	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ふなしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ、オリーブ油	ペビーパン	赤飯 米、甘納豆、ごま		
	味噌汁 わかめ、油揚げ	味噌汁 ほうれん草、ふなしめじ	キャベツのスープ キャベツ、小松菜、ベーコン、長ねぎ	もやしと鶏肉のスープ 鶏もも肉、もやし、にら、えのきたけ、にんじん	すまし汁 木綿豆腐、長ねぎ		
	スペイン風オムレツ 鶏卵、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン	白身魚のフライ たら、コショウ、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース	チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜、ツナ、コーン	ハンバーグ 鶏ひき肉、豚ひき肉、コショウ、玉ねぎ、牛乳、鶏卵、パン粉、水菜大豆、しょうが、ニンニク、トマトケチャップ、中濃ソース	からあげ 鶏もも肉、ごま油、ニンニク、しょうが、コショウ、でん粉、小麦粉		
	ひじきサラダ ひじき、にんじん、きゅうり、ごまドレッシング	白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	キウイ	コールスローサラダ キャベツ、にんじん、フレンチドレッシング	ほうれん草しらす和え ほうれん草、にんじん、しらす		
	りんご	パイ		バナナ	フルーツポンチ みかん缶、バナナ、寒天ゼリー、りんごジュース		
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン		
おやつ	オールレーズン牛乳	バームクーヘン牛乳	焼きいも牛乳	さつまいも	マリービスケット牛乳	にんじんケーキ牛乳	ミックスマグ、豆乳、にんじん
きゅうしょく	18日	19日	20日	21日	22日 <誕生日会>		
	ごはん 米	あんかけ焼きそば 中華麺、豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、枝豆、きくらげ、ごま油、でん粉	ごはん 米	ロールパン	ケチャップライス 米、鶏むね肉、玉ねぎ、コーン、にんじん、枝豆、トマトケチャップ		
	味噌汁 なす、油揚げ	すまし汁 小松菜、ふなしめじ、にんじん	中華スープ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、バター、鶏卵、小麦粉	オニオンスープ 玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン		
	豚肉生姜焼き 豚肉、しょうが	ブロッコリーチーズおかつ和え ブロッコリー、チーズ、かつお節	鮭ザンギ 鮭、しょうが、ニンニク、小麦粉	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん、ごま	コロッケ		
	もやし和え もやし、にら、にんじん	パイ	さつまいもサラダ さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ	オレンジ	ショートケーキ		
	キウイ		りんご	お茶 麦茶	バナナ		
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン		
おやつ	コロソ牛乳	あんサンド牛乳	チョイス牛乳	マシュマロフレック牛乳	コーンフレック、マシュマロ、バター	ばかうけお茶	麦茶
きゅうしょく	25日	26日	27日	28日	29日		
	ごはん 米	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ、ニンニク、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま	ごはん 米	塩パン	スパゲティナポリタン スパゲティ、玉ねぎ、ウィンナー、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ		
	味噌汁 生揚げ、玉ねぎ、にんじん	わかめスープ わかめ、長ねぎ、ごま	味噌汁	コンソメスープ 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん	きのこスープ えのきたけ、ふなしめじ、しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ、でん粉		
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	ちくわの磯辺揚げ 焼きちくわ、青のり、ミックス粉	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん、トマトケチャップ	たらのムニエル たら、コショウ、オリーブ油、小麦粉、中濃ソース	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、カニカマ、マヨネーズ		
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布、ごま	パイ	春雨サラダ 春雨、にんじん、ひじき、ほうれん草、ツナ、和風ドレッシング	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草、水菜、コーン、ごま	バナナ		
	キウイ		オレンジ	りんご			
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン		
おやつ	ラスク牛乳	たべっこどうぶつ牛乳	ウエハース牛乳	大学芋牛乳	さつまいも、オリゴ糖、ごま	たいやき牛乳	