

11がつのこんだて

日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料
1・15	豚肉と大根のゴマ味噌和え	豚肉、白みそ	片栗粉、砂糖、すりごま	大根、人参、生しいたけ、ねぎ	砂糖、酒、醤油、白みそ
	金時豆の煮付	金時豆	砂糖		砂糖、醤油
	*1日：焼き芋		さつま芋		
	*15日：ゼリーとぱりんこ				オレンジゼリー、ぱりんこ
2・16・30	あんかけうどん	豚肉	うどん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ	かつおだし、昆布だし、みりん、醤油
	*スティックパン		スティックパン		
18	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン、油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	醤油、中華味の素
	りんごのサラダ		砂糖	キャベツ、きゅうり、りんご	砂糖、リンゴ酢
	*ハムとチーズのフリロール	ハム、チーズ、卵、牛乳	食パン、砂糖		
5・19	豆腐の中華炒め	豆腐、豚肉	油、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ	砂糖、酒、醤油
	スープ			かぶ、あさつき	中華味の素
	*ちくわのむすび揚げ・リッツ	ちくわ	油、片栗粉	にんにく、しょうが	酒、みりん、醤油、リッツ
6・20	白身魚の味噌煮	カラスカレイ、赤みそ	砂糖	生姜	砂糖、酒、醤油、赤みそ
	うの花の炒り煮	おから、油揚げ	油、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、干しいたけ、ねぎ	砂糖、醤油、かつおだし
	みかん			みかん	
	*ラスク		食パン、砂糖		マーガリン
7・21	親子丼	鶏肉、卵	砂糖	人参、玉ねぎ、みつば	かつおだし、砂糖、みりん、醤油
	れんこんの金平		油	れんこん	砂糖、みりん、醤油、かつおだし
	*ヨーグルトとリッツ	ヨーグルト			リッツ
8・22	マカロニ入りトマトグラタン	ベーコン、チーズ	マカロニ、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく	コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ
	白菜の和え物	しらす干し		白菜	醤油
	*8日：ドーナッツ	牛乳	ホットケーキミックス、油		
	*22日：ぼたぼた焼き				ぼたぼた焼き
9	五目中華	豚肉	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草	中華味の素、醤油
	*レーズンパン		レーズンパン		
11・25	白菜のクリームシチュー	鶏肉、牛乳	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ	コンソメ
	ツナの和え物	ツナ缶		もやし	醤油、リンゴ酢
	柿			柿	
	食パン		食パン		
12・26	*パリパリ焼き・リッツ	スライスチーズ	餃子の皮	焼きのり	リッツ
12・26	白身魚の天ぷら	カラスカレイ	小麦粉、油		塩
	ゆかり和え			キャベツ、人参、小松菜	醤油、ゆかりふりかけ
	パイン缶			パイン缶	
	*フルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶、みかん缶、パイン缶	
13・27	関東煮風	生揚げ、はんぺん、卵	じゃが芋	大根	かつおだし、昆布だし、みりん、醤油
	味噌汁	生わかめ、赤みそ		えのき茸	かつおだし、赤みそ
	*おにまんじゅう		さつま芋、砂糖、薄力粉		砂糖
14・28	鶏とさつま芋のうま煮	鶏肉	さつま芋、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん	砂糖、醤油、ケチャップ
	納豆和え	納豆	油、マヨネーズ	キャベツ、コーン缶	醤油、マヨネーズ
	*14日：ガーリックエリンギ	粉チーズ	パン粉、バター	エリンギ、にんにく、パセリ	
	*28日：ぼたぼた焼き				ぼたぼた焼き
誕生会 29	ドライカレー	豚ひき肉	油、上新粉、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく	コンソメ、カレー粉
	コーンサラダ		砂糖	キャベツ、コーン缶	砂糖、リンゴ酢
	りんご			りんご	
	*さつま芋のタルト	生クリーム	さつま芋、タルト生地、砂糖		

※献立は多少変更することがあります。
※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。
※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつきます。

11がつのこんだて 離乳食(後 期)

日付	給 食 ・ おやつ	使 用 食 材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤 群 (エネルギーのもとになる)	緑 群 (体の調子を整える)	調味料
1・15	豚肉と大根の味噌和え	豚肉、白みそ	片栗粉、砂糖	大根、人参、生しいたけ、ねぎ	砂糖、醤油、白みそ
					砂糖、醤油
	*1日：焼き芋		さつま芋		
	*15日：ハイハイン				ハイハイン
2・16・30	あんかけうどん	豚肉	うどん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ	かつおだし、昆布だし、醤油
	*ハイハイン				ハイハイン
18	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	醤油、かつおだし
	りんごのサラダ		砂糖	キャベツ、きゅうり、りんご	砂糖、リンゴ酢
	*食パン		食パン		
5・19	豆腐の中華炒め	豆腐、豚肉	砂糖、片栗粉	人参、エリンギ、チンゲン菜、玉ねぎ	砂糖、醤油
	*人参スティック			人参	
6・20	白身魚の味噌煮	カラスカレイ、赤みそ	砂糖		砂糖、醤油、赤みそ
	炒り煮	油揚げ	砂糖	人参、干しいたけ、ねぎ	砂糖、醤油、かつおだし
	みかん			みかん	
	*食パン		食パン		
7・21	鶏丼	鶏肉	砂糖	人参、玉ねぎ	かつおだし、砂糖、醤油
					砂糖、醤油、かつおだし
	*ハイハイン				ハイハイン
8・22	マカロニ		マカロニ、じゃが芋	玉ねぎ、人参	トマトピューレ、ケチャップ
	白菜の和え物	しらす干し		白菜	醤油
	*パンケーキ		小麦粉、砂糖		
9	五目中華うどん	豚肉	うどん	白菜、人参、ほうれん草	かつおだし、醤油
	*ハイハイン				
11・25	白菜のスープ	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ	かつおだし
	食パン		食パン		醤油、リンゴ酢
	*オレンジ				
12・26	白身魚のムニエル	カラスカレイ	小麦粉		塩
	和え物			キャベツ、人参、小松菜	醤油
	*りんご			りんご	
13・27	野菜の煮物		じゃが芋	大根	かつおだし、昆布だし、醤油
	味噌汁	生わかめ、赤みそ		えのき茸	かつおだし、赤みそ
	*おにまんじゅう		さつま芋、砂糖、薄力粉		砂糖
14・28	鶏とさつま芋のうま煮	鶏肉	さつま芋、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん	砂糖、醤油、ケチャップ
	キャベツの和え物			キャベツ、コーン缶	醤油
	*14日：エリンギ			エリンギ	
	*28日：ハイハイン				ハイハイン
誕生会 29	ピラフ	豚ひき肉	米	玉ねぎ、人参、ピーマン	かつおだし
	コーンサラダ		砂糖	キャベツ、コーン缶	砂糖、リンゴ酢
	りんご			りんご	
	*ふかし芋		さつま芋		

※献立は多少変更することがあります。

給食だより

令和元年度 11月号 あだのしょうこ なかねまき



肌に触れる風もだんだん冷たくなり、秋の気配が感じられるようになりました。秋といえば食欲の秋。キノコ、サンマ、ぎんなん、かぼちゃ、さつまいも、新米と美味しい食べ物がたくさんとれる季節です。

新米の季節です

新米の美味しい季節になりました。お米は、味が淡白なため、和風、洋風、中華とどんなおかずとも相性が良いです。
お米の品種は300種もあり、品種によりそれぞれの特徴があります。

①コシヒカリ

粘り、艶、甘みともに優れている（和食、洋食、お弁当に合います。）

②あきたこまち

小粒で艶やかに炊き上がり適度な弾力があり、味のバランスに優れている。
（和食、洋食、中華、お弁当、丼ものに合います。）

③ひとめぼれ

やや大粒で、甘み粘りのバランスが良くどんな料理にも合わせられる。
（和食、洋食、中華、お弁当、丼ものに合います。）

④はえぬき

ふっくらした炊き上がり甘み歯ごたえがあるお米で、冷めてもおいしいです。
（和食、洋食、中華、丼もの、カレーに合います。）

⑤ゆめぴりか

もちもちしつつも柔らかめで、お米の味が濃い。（和食、洋食、中華、お弁当、丼ものに合います。）



<お米の食感>



○粘りもちり食感

もち米に近い粘りと口に入れてすぐに感じる強い甘み濃い味付けの料理にも負けない存在感のあるお米です。

○オールマイティー

お米の粘り香り硬さのバランスに優れています。強い印象はないものの、和食洋食によく合います。

○軟らかさっぱり食感

べたつかず、すしや味の薄い和食に合うあっさりとした風味で夏場の食事などにも最適です。
ササニシキが代表的なお米です。



粘り、もちり食感

<<<<

オールマイティー

>>>>

軟らか、さっぱり食感

ゆめぴりか
ミルキークイーン
夢ごこち



コシヒカリ
ヒノヒカリ
にこまる
こしいぶき
はえぬき
森のくまさん
キヌヒカリ

あきたこまち
さがびより
元気つくし
ふっくりんこ

つや姫
ひとめぼれ
夢しずく

ななつぼし
まっしぐら
ササニシキ
ほしのゆめ
ふさおとめ
キララ397
つがるロマン



ハロウィンクッキング

ゆき・すかい組は厨房で焼いたかぼちゃ、おばけ型のクッキーにアイシングをしました。カラフルに色付けしたアイシングクリームを袋に入れ、先をカットし好きなように絵を描くようにクッキーにデコレーションしていきました。嬉しそうにしていた子もいざデコレーションをする時はみんな真剣。しぼる力加減を調整しながら一生懸命描いていました。



おやつ 시간までに冷えてアイシングクリームがかたまりました。ほし・ゆき・すかい組はホールでハロウィンパーティー！！ほし組は厨房で作ったかぼちゃムースの上に自分でホイップクリームをしぼり、好きな形のクッキーを選び完成。ゆき・すかい組はクッキーは自分でデコレーションしたものをトッピング★自分だけの素敵なハロウィンムースをみんなで食べました。



たいよう・にじ・つき組のお友達もそれぞれのお部屋で楽しくおやつを食べました。離乳食の子にはパンケーキをねこやおばけの形に切り抜いて、アレルギーのある子には小麦粉を使用していない代替えの物を食べてもらいました。

クッキングや行事食を通して食への興味関心が深まり、より楽しくお給食が食べられるよう、今後も食育を行っていききたいと思います。

