

11月

京料理花萬



給食だより



朝晩の冷え込みが増し、秋から冬への移り変わりを感じる季節になりました。体調を崩しやすい時期ですが、給食では旬の食材や体を温めるメニューを取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるよう工夫しています。ご家庭でも季節の味覚と一緒に楽しんでいただければ幸いです。



千歳飴の豆知識



11月といえば七五三。子どもの健やかな成長を祝うこの行事に欠かせないのが「千歳飴(ちとせあめ)」です。千歳飴は細く長い形をしていて「長く元気に育ってほしい」という願いが込められています。

紅白の色には「おめでたいこと」「魔よけ」の意味もあり、親から子への大切な願いを表しています。昔から日本では、食べ物に願いを込める習わしがあり、千歳飴もその一つです。七五三をきっかけに、日本の文化や行事を知り、子どもたちが食を通じて成長を感じられる機会になればと思います。



風邪をひかない食事

朝夕の冷え込みも増し、秋の深まりを感じるようになってきました。規則正しい食と生活をして冬に備えましょう。そこで、風邪を予防するために、寒さに負けない食事を取りましょう！

・温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。

・根菜たっぷりの食事

大根やゴボウ、ニンジンなどの根菜には、体を温める働きがあります。煮物にすると多く食べることができます。

・ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。

・食後には果物を

ミカンや柿などに含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

かぶと鶏肉のトロみ煮(2~3人分)

【材料】

- ・かぶ: 2~3個(葉は刻んで最後に加える)
- ・鶏もも肉: 150g
- ・だし汁: 225ml
- ・薄口しょうゆ: 15ml
- ・みりん: 15ml
- ・砂糖: 小さじ1(約3g)
- ・塩: 少々
- ・片栗粉: 小さじ1

(水大さじ1で溶く)

作り方】

かぶは一口大に切り、葉はざく切りにします。鍋に鶏肉を入れて塩を少々ふり、焼き色がつくまで焼きます。鶏肉の色が変わったらかぶを加え、柔らかくなるまで煮ます。薄口しょうゆ・みりん・砂糖で味を調え、水溶き片栗粉でトロみをつけ、最後に葉を加えてさっと煮て完成です。



秋の果物

11月になると、みかんや柿など秋の果物が旬を迎えます。みかんは甘くジューシーでビタミンCが豊富、風邪予防や元気な体づくりに役立ちます。柿はやさしい甘みと独特の食感があり、ビタミンAや食物繊維が豊富で、目や皮膚を守り腸の働きも助けてくれます。旬の果物は栄養も味もたっぷりで、秋の季節を感じる自然の恵みです。



献立一覧表

2025年 1 1 月 [モーツアルト]

						1 (土)
屋食						チャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：りんご 乳児：オレンジ
昼間食						ショコラロール 牛乳
成分値						<一日合計> エネルギー 526 kcal 蛋白質 15 g 脂質 19 g 炭水化物 78 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.3 g
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
屋食	文化の日	ひじき入りちらし寿司 大根とさつま揚げの炊いたん 玉ねぎと豆腐の味噌汁 フルーツ：オレンジ	あじの南蛮漬け 豆腐のなめこあんかけ しいたけともやしの味噌汁 七分つき米 一品：白菜のお浸し	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：柿 乳児：グレープフルーツ	◎世界の料理inイギリス フィッシュアンドチップス コロネーションチキン スコッチブロス風スープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	焼きうどん きゅうりとかにかまのごま和え わかめスープ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食		メロンパントースト 牛乳	ふかし芋 牛乳	ごまラスク 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	ミニたい焼きクリーム 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 505 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 86 g 鉄 2.8 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 426 kcal 蛋白質 19 g 脂質 9.6 g 炭水化物 70 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 84 g 鉄 2.6 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 540 kcal 蛋白質 22 g 脂質 18 g 炭水化物 79 g 鉄 1.5 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 452 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 56 g 鉄 1.8 mg 塩分 2.4 g
	1 0 (月)	1 1 (火)	1 2 (水)	1 3 (木)	1 4 (金)	1 5 (土)
屋食	豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米 フルーツ：オレンジ	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ：柿 乳児：バナナ	かれのいカレー風味焼き ほうれん草のお浸し 大根と人参のすまし汁 七分つき米 一品：酢れんこん	おにぎり (ゆかり) あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ：オレンジ	よだれ鶏 卵の花 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	ロールパン ナスのミートグラタン ほうれん草のソテー フルーツ：りんご 乳児：バナナ
昼間食	いもち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	大学いも 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 463 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g 炭水化物 66 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 630 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 98 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 443 kcal 蛋白質 21 g 脂質 11 g 炭水化物 69 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー 483 kcal 蛋白質 17 g 脂質 14 g 炭水化物 76 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 502 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14 g 炭水化物 76 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー 365 kcal 蛋白質 12 g 脂質 16 g 炭水化物 47 g 鉄 0.9 mg 塩分 1.2 g
	1 7 (月)	1 8 (火)	1 9 (水)	2 0 (木)	2 1 (金)	2 2 (土)
屋食	秋野菜のシチュー いんげんのソテー 七分つき米 一品：フライドさつま芋	さばの煮付け (韓国風) 里芋のそぼろあんかけ なすとわかめのすまし汁 七分つき米 一品きゅうりとちくわのマヨ和え	筑前煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ポークチャップ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 一品：キャベツのサラダ	かれのいのごま風味揚げ かぶと油揚げの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ひじきチャーハン れんこんの金平風 中華スープ フルーツ：オレンジ
昼間食	おぐらトースト 牛乳	アメリカンドック 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	<一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 鉄 3 mg 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 551 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g
	2 4 (月)	2 5 (火)	2 6 (水)	2 7 (木)	2 8 (金)	2 9 (土)
屋食	振替休日	肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 一品：白菜のゆかり和え	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ：オレンジ
昼間食		ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	ちんすこう 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 489 kcal 蛋白質 13 g 脂質 13 g 炭水化物 85 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 622 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 炭水化物 100 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 481 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g 炭水化物 72 g 鉄 2 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 90 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 542 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 81 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.4 g

*都合により献立を変更することがあります。