

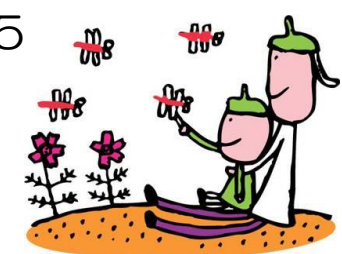
令和6年度11月献立予定表

足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
1(金)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ フライドポテト・ブロッコリー 中華スープ	発酵乳 菓子	牛乳,豚レバー,焼き豚,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,フライ ドポテト,はるさめ,ごま,菓子	しょうが,ブロッコリー,たまねぎ,人 参 
2(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	牛乳	総菜パン,菓子	
5(火)	ヨーグルト	ごはん 魚の包み焼き 味噌汁	牛乳 ごま蒸しパン	ヨーグルト,たら,ベーコン,油揚げ,わ かめ,牛乳,豆乳,きな粉	精白米,薄力粉,砂糖,サラダ油,すりご ま	人参,たまねぎ,大根,ねぎ
6(水)	牛乳	食パン コーンオムレツ ブロッコリー ミネストローネ バナナ	牛乳 菓子	牛乳,鶏卵,ベーコン	食パン,サラダ油,マカロニ,オリーブ 油,菓子	コーン,たまねぎ,にら,ブロッコリー, 人参,セロリ,トマト,パセリ,バナナ
7(木)	野菜ジュース	ごはん 肉豆腐 スイートポテトサラダ オレンジ	牛乳 ぶどうパン	豚肉,木綿豆腐,牛乳	精白米,しらたき,砂糖,さつまいも,マ ヨネーズ,ぶどうパン	野菜ジュース,もやし,えのきだけ,は くさい,しゅんぎく,ねぎ,人参,きゅう り,たまねぎ,コーン,オレンジ
8(金)	牛乳	ごはん かじきの品川揚げ トマト なめこ汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳,めかじき,あおのり(素干し),木 綿豆腐,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,菓子	トマト,なめこ,ねぎ
9(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	牛乳	総菜パン,菓子	
11(月)	牛乳	ごはん ドライカレー トマト フルーツミックス	ココアミルク 菓子	牛乳,合挽肉,脱脂粉乳 	精白米,サラダ油,砂糖,菓子	ピーマン,レーズン,たまねぎ,人参,ト マト100%ジュース,にんにく,しょう が,トマト,もも缶,パイン缶,みかん 缶,バナナ
12(火)	ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草 かぶの挽肉あんかけ バナナ	オレンジゼリー 菓子	ヨーグルト,鮭,豚ひき肉,粉寒天	精白米,ごま,砂糖,かたくり粉,菓子	ほうれん草,かぶ根,かぶ葉,バナ ナ,100%オレンジジュース
13(水)	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 野菜スープ	麦茶 ふかし芋	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,ベーコン	精白米,かたくり粉,サラダ油,さつま いも	たまねぎ,人参,ブロッコリー,パプリ カ,キャベツ,もやし
14(木)	野菜ジュース	コッペパン 豆乳シチュー 小松菜とひじきのサラダ オレンジ	牛乳 まめまめケーキ	鶏もも,調製豆乳,ひじき,豚肉,牛乳, 豆乳	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,甘 納豆,薄力粉,砂糖	野菜ジュース,たまねぎ,人参,しめじ, グリーンピース,こまつな,オレンジ
15(金)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ フライドポテト・ブロッコリー 中華スープ	発酵乳 菓子 	牛乳,豚レバー,焼き豚,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,フライ ドポテト,はるさめ,ごま,菓子	しょうが,ブロッコリー,たまねぎ,人 参
16(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	牛乳	総菜パン,菓子	
18(月)	牛乳	ごはん 鶏のコーンフレーク焼き トマト 中華あえ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,鶏もも皮なし,ハム,脱脂粉乳, ヨーグルト	精白米,マヨネーズ,コーンフレーク, はるさめ,すりごま,砂糖,ごま油,菓子	にんにく,しょうが,トマト,ほうれん 草,人参,もやし
19(火)	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 スイートポテトサラダ	牛乳 ごま蒸しパン	ヨーグルト,豚肉,木綿豆腐,牛乳,豆 乳,きな粉	精白米,しらたき,砂糖,さつまいも,マ ヨネーズ,薄力粉,サラダ油,すりごま	もやし,えのきだけ,はくさい,しゅん ぎく,ねぎ,人参,きゅうり,たまねぎ, コーン
20(水)	牛乳	食パン コーンオムレツ ブロッコリー ミネストローネ バナナ	牛乳 菓子	牛乳,鶏卵,ベーコン	食パン,サラダ油,マカロニ,オリーブ 油,菓子	コーン,たまねぎ,にら,ブロッコリー, 人参,セロリ,トマト,パセリ,バナナ
21(木)	牛乳	ごはん 鶏の塩麹焼き トマト ピーマンともやしのナムル	牛乳 ぶどうパン	牛乳,鶏もも皮なし,ハム	精白米,ごま油,砂糖,ごま,ぶどうパン	トマト,ピーマン,もやし
22(金)	野菜ジュース 【和食の日】 	ごはん 魚の包み焼き 味噌汁 オレンジ	発酵乳 菓子	たら,ベーコン,油あげ,わかめ,発行乳	精白米,菓子	野菜ジュース,人参,たまねぎ,大根,ね ぎ,オレンジ
25(月)	牛乳	ごはん ドライカレー トマト フルーツミックス	ココアミルク 菓子	牛乳,合挽肉,脱脂粉乳	精白米,サラダ油,砂糖,菓子	ピーマン,レーズン,たまねぎ,人参,ト マト100%ジュース,にんにく,しょう が,トマト,もも缶,パイン缶,みかん 缶,バナナ
26(火)	ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草 かぶの挽肉あんかけ バナナ	オレンジゼリー 菓子	ヨーグルト,鮭,豚ひき肉,粉寒天	精白米,ごま,砂糖,かたくり粉,菓子	ほうれん草,かぶ根,かぶ葉,バナ ナ,100%オレンジジュース
27(水)	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 野菜スープ	麦茶 ふかし芋	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,ベーコン	精白米,かたくり粉,サラダ油,さつま いも	たまねぎ,人参,ブロッコリー,パプリ カ,キャベツ,もやし
28(木)	野菜ジュース	コッペパン 豆乳シチュー 小松菜とひじきのサラダ オレンジ	牛乳 まめまめケーキ	鶏もも,調製豆乳,ひじき,豚肉,牛乳, 豆乳	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,甘 納豆,薄力粉,砂糖	野菜ジュース,たまねぎ,人参,しめじ, グリーンピース,こまつな,オレンジ
29(金)	牛乳	ごはん かじきの品川揚げ トマト なめこ汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳,めかじき,あおのり(素干し),木 綿豆腐,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,菓子	トマト,なめこ,ねぎ
30(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子 	牛乳	総菜パン,菓子	

3歳未満児 月平均栄養価 エネルギー 466kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.4g
 3歳以上児 月平均栄養価 エネルギー 388kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.5

※保育所では、安全・安定・安心な給食提供に努めています。
 ※3歳未満児は、10時のおやつと主食も提供されます。
 ※給食は都合により、変更となる場合があります。ご了承下さい。





簡単人気メニュー



一番だし

<材料>

かつお節 …30g
 昆布 …5g
 水 …1000ml

<作り方>

1. 昆布の表面をかたく絞ったふきんで軽くふく。
2. 鍋に水と昆布を入れて中火で加熱する。
3. 沸騰直前に昆布を取り出す。
4. かつお節を入れる。
5. 弱火にして2分間煮だしする。
6. 火を止めてふきん等でこして、できあがり。



◎ 味には色々な味がありますが、「五味」と呼ばれる5つの味が基本とされています。
 五味とは…①甘味(あまい)②塩味(しょっぱい)③酸味(すっぱい)④苦み(にがい)…5つ目は辛味と思われがちですが「旨味」です。「旨味」とは、まさに「だし」のこと。
 ぜひ「だし」を味わい「旨味」を体感してみてください。

かぶの挽肉あんかけ

<材料・4人分>

かぶ・かぶの葉 2こ
 だし汁 100ml
 豚挽肉 60g
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 大さじ1
 片栗粉 適量
 水 適量

<作り方>

1. 一番だしをとっておく。
2. かぶは皮をむいて、半分にまたは1/4に切っておく。
3. だし汁に2を入れて、煮る。
4. 3にしょうゆ、砂糖、挽肉を入れ、挽肉をほぐしながら煮る。
5. かぶの葉を入れて、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。



◎ おだしの香る、優しい味わいです。

和食を見直してみませんか？

和食は2013年、日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。

和食の特徴の1つが「一汁三菜」です。「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」です。

この機会に、和食の素晴らしさについて、見直してみませんか？

御家庭でもぜひ「一汁三菜」を意識したり、「だし」を使った和食を味わってみてください。



