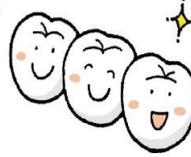


	月	火	水	木	金
献立	<p>11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう</p> 				<p>1 ごはん  牛乳 こんさいごま汁 さばのしおゆき 福島こんぶのもの</p>
エネルギー					660kcal 850kcal
あか					さば さつま揚げ 鶏肉 昆布 牛乳
き					ごはん じゃが芋 ごま
みどり					大根 人参 ごぼう 長ねぎ いんげん
栄養メモ					ごまには、使う前に煎ってから使用するのと香りが豊かになり、とても風味を楽しむことができます。
献立	4 振替休日	5 こんとうパン 牛乳 ミネストローネスープ オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	6 ごはん 牛乳 すいとん汁 チキンみそカツ ひじきののもの	7 ミニコッペパン 牛乳 スパゲッティペペロンチーノ チンゲン菜とたまごのスープ マーメレードジャム	8 黒米ごはん  牛乳 ハヤシライス カラフルゼリーあえ
エネルギー		600kcal 710kcal	690kcal 890kcal	600kcal 720kcal	700kcal 910kcal
あか		ベーコン 大豆 オムレツ ツナ 牛乳	鶏肉 油揚げ チキンカツ ひじき 味噌 牛乳	ウインナー たまご ベーコン 牛乳	豚肉 牛乳
き		パン じゃが芋 油 ごま	ごはん すいとん こんにゃく 油	パン スパゲッティ 油 パター ジャム	黒米 油 パター ゼリー
みどり		トマト 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー きゅうり 赤玉ねぎ コーン	大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 黄桃缶
栄養メモ		ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。これから旬の時期をむかえるので、スープやサラダで積極的に食べてみてくださいね。	すいとんとは、小麦粉の生地を手で干切り、手で丸める、スプーンですくうなどの方法で、小さい塊に加工したものをいいます。	チンゲン菜は、1972年の日中国交回復後に、中国から選ってきた野菜で、歯触りの良い食感が日本人に好まれて全国で栽培されるようになったとされます。	ハヤシライスに使用されているデミグラスソースは、牛肉や野菜などをじっくり煮込んだスープをもとに作るソースで色々な「うま味」が凝縮されています。
献立	11 ごはん  牛乳 こまつなのみそ汁 さけのさいきょうゆき うまに	12 ソフトフランスパン 牛乳 やさいスープ とりにくのトマトソースに パイ	13 ごはん 牛乳 こうやどうふのみそ汁 ぶたにくのしょうがいため きゅうりとわかめのすのもの	14 ミニコッペパン  牛乳 さんさいうどん おこのみあげ あおりんごゼリー	15 ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロース もやしのナムル
エネルギー	670kcal 870kcal	570kcal 740kcal	620kcal 810kcal	640kcal 890kcal	600kcal 780kcal
あか	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 鮭 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	ぶりの 高野豆腐 味噌 豚肉 わかめ かにかま、牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 竹輪 牛乳
き	ごはん こんにゃく 油	パン じゃが芋 油	ごはん 油	パン うどん お好み揚げ 油 りんごゼリー	ごはん ごま ごま油
みどり	小松菜 長ねぎ ごぼう 人参 椎茸 いんげん	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 ピーマン しめじ マッシュルーム パイン	なめこ いんげん 玉ねぎ えのき 人参 きゅうり 長ねぎ	山菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 椎茸	人参 長ねぎ ピーマン 菊 もやし きゅうり
栄養メモ	「鮭」という漢字は「魚」と「圭」に分けることが出来ますね。「圭」という字をよく見てみると「十一」と「十一」になっています。ということで11月11日は鮭の日とされています。	パインには、プロメラインという酵素が含まれています。この酵素には、食肉を柔らかくするはたらきがあります。	豚肉に含まれるビタミンB1の含有量は、牛肉の8～10倍ともいわれています。ビタミンB1は疲労回復にも効果的です。	山菜には、ふき、ぜんまい、わらび、うどんなど様々な種類があります。さて、今日のうどんには、どのような山菜が入っているかお楽しみに！	今日の「もやしのナムル」は、福島幼稚園の園児さんが考えてくれたレシピです。どうぞお楽しみに！
献立	18 ごはん  牛乳 ぶたじる ししゃもフライ(ソース) はるさめサラダ	19 ココアパン 牛乳 ホワイトシチュー えびカツ(ソース) こまつなのツナ炒め	20 ごはん 牛乳 ごじる さんまのおかか はくさいのゆずふうみあえ	21 ミニコッペパン 牛乳 みそラーメン はるまき ミニフィッシュ	22 ごはん 牛乳 なめこのみそしる ピリからどん やきプリンタルト
エネルギー	730kcal 940kcal	600kcal 780kcal	720kcal 930kcal	730kcal 940kcal	720kcal 930kcal
あか	豚肉 豆腐 味噌 ししゃも 牛乳	ほたて 牛乳 エビ ツナ 鶏肉	大豆 油揚げ 味噌 さんま 牛乳	豚ひき肉 なると 春巻き ミニフィッシュ 牛乳	油揚げ わかめ 味噌 豚肉 牛乳
き	ごはん じゃが芋 こんにゃく 油 春雨 ごま油	パン じゃが芋 パター 油	ごはん じゃが芋	パン ラーメン 油	ごはん 油 ごま油 タルト
みどり	ごぼう 人参 大根 長ねぎ きゅうり きくらげ	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	長ねぎ 大根 白菜 きゅうり 人参	長ねぎ 人参 キャベツ もやし メンマ	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 菊
栄養メモ	ホンシヤモは、北海道の太平洋側だけで獲れる生息域のとても狭い日本固有の品種です。スーパーなどで見かけるシヤモは、カラフトシヤモで、ほとんどが輸入のシヤモです。	小松菜は、ほうれん草と比較すると、えぐみの元であるシュウ酸の含有量が少ないので、あく抜きをしないでそのまま食べることが出来ます。	呉汁は、九州地方の鹿児島県の郷土料理で、するつぶした大豆が入った栄養満点のみそ汁です。	給食の味噌ラーメンには、ひき肉を使用しています。コクのあるスープとひき肉が輝かからんで、とても食べやすくなります。	なめこの大部分は水分なので、とってもヘルシーです。また食物繊維や炭水化物などを多く含んでいます。
献立	25 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 すきやきに さけふりかけ	26 丸わりパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミソース ポイルキャベツ(マヨネーズ)	27 くりごはん  牛乳 しめじのみそ汁 いりどり おうとう	28 ミニコッペパン 牛乳 はくさいのスープ スパゲティナポリタン 紫いもチップス	29 黒米ごはん  牛乳 たこカレー フルーツあんにとどうぶ 福神漬
エネルギー	610kcal 800kcal	660kcal 860kcal	690kcal 890kcal	620kcal 810kcal	720kcal 930kcal
あか	ぶりの 味噌 豚肉 焼き豆腐 鮭 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 ハンバーグ	油揚げ 味噌 鶏肉 わかめ 牛乳	ウインナー ベーコン エビ 粉チーズ 牛乳	たこ 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳
き	ごはん じゃが芋 しらたき	パン パター マヨネーズ クリーム	ごはん 栗 こんにゃく 油	パン スパゲッティ オリーブ油 パター 紫芋	ごはん じゃが芋 パター 杏に豆腐
みどり	長ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ	ほうれん草 えのき しめじ ごぼう 人参 椎茸 黄桃 いんげん えのき	白菜 しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	人参 玉ねぎ 大根 みかん缶 福神漬
栄養メモ	すき焼きは、江戸時代からある名前で、鍋の代わりに農具(すき)の金属部分を火の上に向け、魚や豆腐を焼いて食べたことから、「鍋焼(すきやき)」と呼ばれるようになったとされる説があります。	キャベツは、カットして時間が経つと切り口が変色してしまいます。必要な分を外側の葉からはがして使用すると良いですね。	黄桃は、白桃に比べて果実がやや硬めで、マンゴーのような歯ごたえのよい食感をしています。現在では、品種改良が進み、甘みの強い黄桃も多く販売されています。	紫芋とはさつま芋の一種で、皮の中まで紫色をしています。沖縄や鹿児島の特産として広く普及されています。	今日のカレーは、福島産のたこを使用しています。噛みごたえのあるタコです。よく噛んで食べましょう。



食育だより



11月は、「いい歯の白」や「和食の白」など、食にも色々と関係する日があります。

下記のことからについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか？

11月8日はいい歯の白



Q. だらだら食べてよくないの？

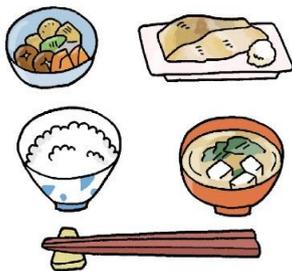
A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



和食を食べよう！

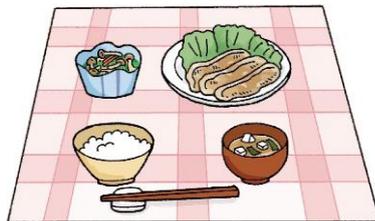
11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

給食レシピ紹介

< きゅうりともやしとちくわのナムル >



< 材料 > 3~4人分(目安)

- ・もやし 1袋
 - ・きゅうり 1本
 - ・ちくわ 4本
 - ・塩こしょう
 - ・醤油
 - ・鶏がらの素
 - ・ごま油
- 適量

～ 今月の福島町の食材 ～



今月は、福島幼稚園の園児さんが考えてくれたレシピを紹介します！15日の給食に登場します！

《作り方》

- ① もやしを軽く茹で、ザルにあげてあら熱を取り、冷やす。
- ② きゅうりを千切りにする。竹輪は、ななめに薄くスライスする。
- ③ もやし冷めたら、ボールに全部入れて混ぜる。
- ④ 塩こしょう少々、鶏がらで味付けをして、ごま油を少々入れて、最後に白ごまを入れて出来上がり。