給食だより　令和４年度　11月号　同胞保育園

秋も一段と深まり、秋の味覚を楽しめる季節を迎えました。季節の変わり目は 体調を崩しやすい時期でもあります。冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は 300 種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

心を込めて『いただきます』・『ごちそうさま』を

「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、お米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。
そして、食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。
感謝の心を大切に、毎日おいしくご飯をいただきましょう。

レシピ

『 チキンビーンズ 』（4～5人分）

【材料】 鶏もも肉（小間切れ）250g　大豆水煮100g　人参100g　じゃが芋150g　玉葱150g　しめじ50g　トマト（トマト缶）100g　ケチャップ30g　砂糖15g　ウスターソース10g　コンソメ8g　サラダ油・塩こしょう・片栗粉　適量

【作り方】
① 人参はいちょう切り、玉葱、じゃが芋は角切りにする。
② 鍋に油を熱し、鶏肉、人参、玉葱を炒める。
③ ②のひたひたまで水を加え、大豆、じゃが芋、じめじを加えて煮る。
④ カットトマト（トマト缶）を入れ、さらに調味料を加えて煮る。
⑤ 最後に片栗粉でとろみを付ける。

酸味が苦手なお子さんは、トマトの量を減らして、トマトケチャップと砂糖の量を増やすと食べやすくなります。鶏肉の代わりに、豚肉でもおいしくできます。

お知らせ

11月16日は、お誕生会のため白ごはんはいりません。

		昼食	午後のおやつ
1	火	チキンカツ　キャベツのサラダ とりにく　キャベツ　レタス　きゅうり　ツナ　コーン スーミータン たまねぎ　にんじん　しいたけ　たまご　ﾊﾑ　ｺｰﾝ	牛乳 かき せんべい
2	水	秋鮭の素焼き　きんぴらごぼう さけ　れんこん　ごぼう　にんじん　ちくわ　しらたき　いんげん なめこ汁 なめこ　とうふ　たまねぎ　ねぎ	牛乳 ★きな粉蒸しパン
4	金	すきやき風煮 ぎゅうにく　ぶたにく　はくさい　にんじん　あつあげ　しいたけ　しらたき　しめじ　ふかねぎ 呉汁 だいず　うすあげ　たまねぎ　にんじん　だいこん　かぼちゃ　ねぎ	牛乳 ★大学芋
5	土	焼きそば ぶたにく　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾋﾟｰﾏﾝ 味噌汁 だいこん　にんじん　あつあげ　わかめ	麦茶 ★おにぎり
7	月	鶏飯 とりにく　にんじん　しいたけ　たまご　ねぎ　だいこん カミカミサラダ だいず　さつまいも　にんじん　えだまめ　いりこ　コーン	牛乳 ★麩ラスク
8	火	酢鶏 とりにく　じゃがいも　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　たまねぎ　たけのこ 春雨スープ はるさめ　たまねぎ　にんじん　こまつな　しいたけ　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 バナナ おからかりんとう
9	水	きびなごのカレー風味揚げ　ｷｬﾍﾞﾂの土佐酢和え きびなご　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　かにかま さつま汁 とりにく　にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　さつまいも　ねぎ	牛乳 ミニ肉まん
10	木	豆腐のふんわり天　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ とうふ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ｺｰﾝ けんちん汁 とりにく　だいこん　さといも　とうふ　にんじん　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子
11	金	（こすもす組） バス遠足（愛情弁当） （こすもす組以外） ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ　きのこと麦のｽｰﾌﾟ	牛乳 ★きな粉トースト
12	土	ミートスパゲティ ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾁｰｽﾞ わかめスープ わかめ　たまご　たまねぎ　にんじん　ねぎ	牛乳 クレープ
14	月	豚玉丼 ぶたにく　たまご　かまぼこ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　ほうれんそ 和風サラダ きゅうり　にんじん　ｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｻｻﾐ　だいこん　もやし	牛乳 カスタード ワッフル
15	火	肉じゃが ぎゅうにく　あつあげ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しらたき　グリーンピース そうめんの味噌汁 そうめん　たまねぎ　うすあげ　わかめ	牛乳 ★フルーツポンチ
16	水	お誕生会 薩摩芋ご飯　メンチカツ　鮭の変わり焼き 野菜サラダ　かきたま汁　果物	牛乳 ケーキ
17	木	鯖の蒲焼風　人参の三杯酢和え さば　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ　にんじん　もやし　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ 豚汁 ぶたにく　だいこん　にんじん　さといも　ごぼう　ねぎ	牛乳 りんご ビスケット
18	金	炒り鶏 とりにく　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　しいたけ　さといも　だいこん　こんにゃく　いんげん 味噌汁 しめじ　たまねぎ　うすあげ　わかめ	牛乳 ★人参ケーキ
19	土	野菜ラーメン ぶたにく　きくらげ　キャベツ　もやし　にんじん　コーン　ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	麦茶 ヨーグルト 動物ボーロ
21	月	ハヤシライス ぎゅうにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟ ほうれん草のサラダ ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ	牛乳 ★ココアクッキー
22	火	チキンビーンズ とりにく　だいず　えだまめ　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　しめじ すまし汁 えのき　だいこん　ねぎ　おつゆふ	牛乳 プチ シュークリーム
24	木	鶏肉の唐揚げ　コールスローサラダ とりにく　にんじん　レタス　きゅうり　キャベツ　コーン　ハム コンソメスープ はくさい　にんじん　ウインナー　かぶ　しめじ	牛乳 ★たこ焼き
25	金	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　あつあげ　たまねぎ　にんじん　ねぎ マカロニサラダ マカロニ　にんじん　きゅうり　レタス　ツナ　チーズ	牛乳 パイン せんべい
26	土	田舎うどん ぶたにく　だいこん　たまねぎ　はくさい　にんじん　こまつな　あつあげ　しいたけ がね天 さつまいも　かぼちゃ　ごぼう　にんじん	麦茶 ★おにぎり
28	月	チキンカレー とりにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ エッグサラダ きゅうり　レタス　たまご　かにかま　にんじん	牛乳 ★ロールサンド
29	火	さつま揚げ　きゅうりの酢の物 しろみさかな　とうふ　えだまめ　さつまいも　ごぼう　きゅうり　わかめ　うすあげ　もやし　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 味噌汁 だいこん　たまねぎ　えのき　だいこんば	牛乳 みかん ビスケット
30	水	鮭の味噌焼き　切干大根の炒り煮 さけ　きりぼしだいこん　にんじん　ちくわ　いんげん　しいたけ 吉野汁 とうふ　こんにゃく　だいこん　たまねぎ　ごぼう　にんじん　ねぎ	牛乳 ★薩摩芋 蒸しパン