給食だより

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる季節となりました
秋の食材を使った料理を通して、秋の味覚を楽しみましょう！

11月24日は「いい和食の日」

日本の伝統的な食文化である和食は、季節の食材を大切にし、栄養のバランスが取れた食事として世界で高く注目されています。和食の特徴として「一汁三菜」という言葉があります。一汁とは、汁物を指し、三菜はおかず3つ（主菜1つ、副菜2つ）のことを言います。様々な食材を使用することで、栄養バランスの良い、かつ見た目も美しい食事にすることができます。

主菜：肉、魚、卵、豆腐などたんぱく質を中心とした料理
副菜：野菜や海藻、きのこを使った料理。煮物やあえ物。酢の物など（2品）
汁物：味噌汁やすまし汁など

昆布はスーパーフード？

おだしやおでん、佃煮に使われる昆布ですが、実は様々な栄養素を豊富に含んでいます。子どもたちの成長に欠かせないカルシウム、胃や腸の調子を整える食物繊維、お料理を美味しくするうま味成分のグルタミン酸など栄養価の高い食材です。
今回はそんな昆布だしの魅力を活かした手軽に作れる方法を紹介します。

☆うま味たっぷり！こんぶ水☆

材料　だしこんぶ20ｇ、水１ℓ
作り方　水に昆布を一晩漬けるだけ！
保存期間　冷蔵庫で約１週間

作り置きしておくと、すぐ使えて便利です。煮物やカレーの隠し味に、いつものお味噌汁にプラスするとうま味がUPします！

かつお節は昆布と相性抜群

かつお節にはイノシン酸というううま味成分が含まれており、昆布とかつお節を一緒にだしをとることで「うまみの相乗効果」により、さらに深い味わいになります。

2025年 **11月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日（土）	あんかけラーメン 大根のゆかり和え バナナ	ラーメン麺・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・コーン・干し椎茸・醤油スープ・ 大根・きゅうり・人参・ゆかり・胡麻・薄口しょうゆ バナナ	パン
4日（火）	さわらのもみじ焼き 切干大根煮 きゃべつの味噌汁	さわら・塩・人参・マヨネーズ・醤油 切干大根・人参・さつま揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・みりん キャベツ・玉葱・人参・あげ・小葱・だし・味噌	プリン
5日（水）	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルー マカロニ・きゅうり・キャベツ・人参・ハム・マヨネーズ りんご	牛乳・チョコサンド
6日（木）	すき焼き風煮 あっさり納豆 味噌汁	牛肉・焼き豆腐・白菜・玉ねぎ・人参・しらたき・ごぼう・サラダ油・醤油・砂糖・料理酒 納豆・人参・もやし・ゆかり・醤油・砂糖 ほうれん草・玉ねぎ・人参・えのき・あげ・だし・味噌・小葱	フルーツヨーグルト
7日（金）	マーボー豆腐 ミックスナムル 中華スープ	豆腐・豚ミンチ・干し椎茸・長葱・生姜・ピーマン・玉葱・人参・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉 ほうれん草・大根・人参・もやし・ハム・胡麻・ごま油・薄口醤油・砂糖・酢 玉葱・小松菜・人参・葱・中華味・薄口醤油	牛乳・バナナケーキ
8日（土）	肉うどん 和風サラダ バナナ	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・砂糖・醤油・長葱・だし・みりん 大根・キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ごま醤油ドレッシング バナナ	飲むヨーグルト・お菓子
10日（月）	赤魚の煮魚 ひじきと枝豆のサラダ 南瓜の味噌汁	赤魚・酒・生姜・砂糖・醤油・みりん ひじき・人参・コーン・枝豆・きゅうり・ツナ・ごま醤油ドレッシング 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	牛乳・きな粉トースト
11日（火） 米飯給食	さつまいもご飯 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米・塩・さつまいも 鶏肉・砂糖・醤油・みりん・生姜 ブロッコリー・キャベツ・人参・ハム・コーン・フレンチドレッシング ほうれん草・えのき・人参・コーン・コンソメ	野菜プリッツ
12日（水）	八宝菜 バンサンスー もずくとコーンのスープ	豚肉・玉葱・白菜・人参・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・生姜・にんにく・醤油・砂糖・中華味・片栗粉 人参・きゅうり・春雨・もやし・ハム・砂糖・酢・醤油 もずく・豆腐・コーン・えのき・オクラ・鶏ガラ・薄口醤油・酒	いりこ・わかめおにぎり
13日（木）	親子煮 オクラのカツオ和え さつま芋の味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・卵・干し椎茸・醤油・砂糖・みりん オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・みりん・かつおぶし さつま芋・玉葱・人参・えのき・あげ・小葱・味噌	牛乳・シュガートースト
14日（金）	豚肉とキャベツの味噌炒め 竹輪の酢の物 ほうれん草のスープ	豚肉・キャベツ・人参・たけのこ・赤ピーマン・もやし・長葱・干椎茸・生姜・味噌・砂糖・醤 竹輪・きゅうり・人参・しらす・酢・砂糖・薄口・ごま ほうれん草・玉葱・しめじ・人参・ウインナー・コンソメ・塩	牛乳・スイートポテト
15日（土）	ちゃんぽん コールスローサラダ バナナ	中華麺・ピーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・豚肉・竹輪・蒲鉾・ちゃんぽんスープ キャベツ・きゅうり・人参・コーン・フレンチドレッシング バナナ	パン
17日（月）	鮭のムニエル ほうれん草と豚肉のソテー きのこの味噌汁	鮭・塩・小麦粉・マーガリン・パセリ 豚肉・ほうれん草・人参・いんげん・コーン・玉葱・コショウ・薄口しょうゆ えのき・しめじ・大根・人参・あげ・葱・だし汁・味噌	牛乳・揚げパン
18日（火）	チキンカツ 青じそサラダ ポトフ風スープ	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・油・ケチャップ キャベツ・もやし・きゅうり・人参・黄ピーマン・青じそドレッシング 大根・人参・玉葱・ウインナー・キャベツ・鶏ガラ・塩・葱	牛乳寒天
19日（水）	肉じゃが 納豆あえ ちゃんぽん味噌汁	じゃが芋・牛肉・玉葱・人参・白滝・いんげん・砂糖・醤油・みりん・料理酒 納豆・人参・オクラ・醤油・砂糖 豚肉・キャベツ・人参・玉葱・蒲鉾・葱・味噌	牛乳・人参ケーキ
20日（木）	チーズオムレツ ゴマドレサラダ ミルクスープ	卵・玉葱・人参・ピーマン・チーズ・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ゴマドレッシング じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー・コーン・コンソメ・牛乳・塩・パセリ	青りんごゼリー
21日（金）	肉団子照り焼き煮 ほうれん草のごま和え 小松菜の味噌汁	肉団子・砂糖・醤油・みりん・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・砂糖・しょうゆ・白ごま 小松菜・大根・玉葱・人参・あげ・味噌	牛乳・きな粉麩ラスク
22日（土）	焼きそば 白菜のゴマドレサラダ バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・竹輪・蒲鉾・塩コショウ・焼きそばソース 白菜・ほうれん草・カリフラワー・コーン・胡麻ドレッシング バナナ	パン
25日（火）	白身魚のチーズ焼 カリフラワーのツナ和え 味噌汁	ほき・酒・塩・玉葱・コーン・チーズ・ケチャップ・パセリ カリフラワー・赤ピーマン・コーン・ツナ・フレンチドレッシング じゃが芋・玉葱・人参・あげ・だし汁・味噌・小葱	ぶどうムース
26日（水）	冬野菜カレー スパゲティサラダ みかん	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・カレールー スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 みかん	牛乳・フレンチトースト
27日（木）	ポークビーンズ きゅうりの中華風和え 中華スープ	大豆・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・ピーマン・油・砂糖・醤油・ケチャップ・片栗粉 きゅうり・人参・春雨・生姜・醤油・砂糖・みりん・酢・胡麻 玉葱・小松菜・人参・葱・塩・鶏ガラ・薄口醤油	みかんゼリー
28日（金）	タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え 豆乳汁	鶏肉・塩コショウ・ヨーグルト・醤油・ケチャップ・カレー粉・生姜 ブロッコリー・もやし・人参・コーン・ツナ・胡麻・薄口・みりん・かつお節 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	牛乳・ブルーベリージャム蒸しパン
29日（土）	クリームスパゲティ 野菜サラダ バナナ	スパゲティ・ウインナー・人参・玉ねぎ・しめじ・コーン・ブロッコリー・シチュールー キャベツ・黄ピーマン・人参・ドレッシング バナナ	パン

おしらせ＊11日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。