

令和元年11月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品	
1	金	豆腐と豚肉のうま煮 わかめサラダ 果物	のむヨーグルト あられ	280	16.2	1.6	魚介類	
4	月	振替休日						
5	火	さばのみそ煮 れんこんサラダ わかめ汁	ミルク サンドパン	480	25.7	2.6	種実類	
6	水	さつまいもコロケ かぶのゆかりあえ はくさいスープ ごま塩	牛乳 するめ	349	15.3	1.8	緑黄色野菜	
7	木	肉じゃが ハムのマリネ 果物	番茶 おにぎり	308	12.1	1.4	海藻類	
8	金	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁	ミルク クッキー	453	19.8	2.1	魚介類	
11	月	さつまいも入りカレー コールスローサラダ 果物	ミルク 小魚	383	21.5	2.5	海藻類	
12	火	和風ハンバーグ 三色おひたし みそ汁	果物 チーズ	380	23.3	1.8	魚介類	
13	水	七五三特別献立						

実りの秋、野菜をたっぷり食べよう

さわやかな秋風を感じる季節となりました。おいしいものがいっぱいの秋！ぜひ、不足しがちな野菜をしっかり食べて元気に過ごしたいものですね。

 	さつまいも  下田地区の名産「越紅」は、甘味と粘りがあります。煮物、シチュー、スイーツにおすすすめです。	里芋  郷土料理「のっぺ」には欠かせない食材です。消化がよく便秘予防に効果があります。	ねぎ  かぜの予防、疲労回復の効果があります。どんな和食にも合う食材で、鍋物には欠かせません。
	春菊  強い香りが特徴で、魚や肉と一緒に食べるのがおすすめです。	ほうれん草  夏場のほうれん草よりもビタミンが3倍になります。汁物や浸し、サラダなどにおすすめです。	小松菜  骨の成長や貧血予防に効果がある栄養素が豊富です。クセが少なく、どんな料理にも合います。

地元の食材を食べよう！

地元の食材を食べると、良いことがたくさん！

- ① 一年で最もおいしくなる！
- ② 一年で最も栄養価が高い！
- ③ たくさん出回り、安価になる！
- ④ 季節感を感じることができる！
- ⑤ 生産者が近くにいるという安心感！
- ⑥ 地元のものを選ぶと、運搬の距離が短いので燃料や排気ガス削減となり、エコに！



地元の食材は、そこに住む人の体に合ったものです。旬をのがさず、みんなで味わいましょう。

令和元年11月 給食だより 3歳以上児

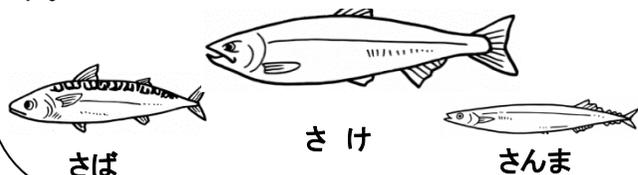
三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
14	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 肉まん	302	21.0	2.3	緑黄色野菜
15	金	マーボードーフ ごぼう入りサラダ 果物	番茶 おにぎり	346	13.3	1.8	魚介類
18	月	おでん ごまあえ 鮭そぼろ	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	375	19.1	2.0	魚介類
19	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 きなこマカロニ	318	22.6	2.1	種実類
20	水	鶏肉と秋野菜の煮物 ほうれん草のナムル ごま塩	ミルクココア あられ	270	15.7	1.7	海藻類
21	木	さつまいも入りシチュー ツナサラダ ごま塩 果物	ミルク せんべい	417	17.7	1.8	大豆・大豆製品
22	金	麩の卵とじ 香りあえ ごま塩 果物	番茶 おにぎり	274	11.1	1.3	大豆・大豆製品
25	月	鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ 果物	牛乳 クッキー	385	13.5	1.6	魚介類
26	火	さんまのかば焼 おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	363	14.0	1.5	海藻類
27	水	すきやき煮 三色納豆 果物	ミルク ふかしいも	391	23.2	1.4	魚介類
28	木	いかのたつた揚げ さつまいものマセドアンサラダ みそ汁	ミルク 果物	340	19.1	2.1	緑黄色野菜
29	金	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	383	13.5	2.3	種実類

秋は魚もおいしいよ!

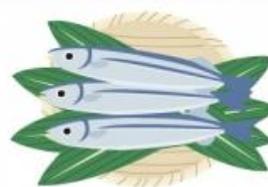
魚には、子どもたちの成長に欠かせない栄養が豊富です。特に、さんまやさばに多く含まれる脂質は、生活習慣病予防や、脳の発達や働き、視力の向上に影響します。

さけは色がきれいで味にくせがないので、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使えます。



さんまを食べよう!!

さんまのかば焼き



【材料】4人分

さんま 2尾
 片栗粉 大さじ1強
 油 大さじ1
 (調味料)
 さとう 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1

【作り方】

- ① さんまは3枚におろし、半分に切る。小骨の多い、両身の腹骨の部分は包丁で、そぎ取っておく。
- ② 流水でよく洗い、水気を拭き取る。
- ③ 調味料は合わせて、ひと煮立ちさせておく。
- ④ さんまに片栗粉をふり、フライパンに油をしいて両面を焼く。
- ⑤ ③の調味料に絡めて、できあがり。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや野菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫しています。
- ☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対する御質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448