

平成28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)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	火	豆腐と豚肉のうま煮 わかめサラダ ごま塩	のむヨーグルト あられ	262	15.8	魚介類
2	水	魚の照り焼き ごまあえ みそ汁 果物	番茶 おにぎり	332	19.0	海藻類
3	木	文化の日				
4	金	とり肉と秋野菜の煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ 果物	ミルク クッキー	292	16.9	大豆および大豆製品
7	月	麩の卵とじ 香りあえ ごま塩 果物	牛乳 サンドパン	328	15.4	魚介類
8	火	さばのみそ煮 れんこんサラダ わかめ汁 果物	番茶 おにぎり	414	18.6	緑黄色野菜
9	水	肉じゃが コールスローサラダ 鮭そぼろ	果物 チーズ	278	15.4	大豆および大豆製品
10	木	さつまいもコロッケ かぶのゆかりあえ はくさいスープ	牛乳 するめ	370	17.1	果物類
11	金	大豆とポテトのチリソース グリーンサラダ やさいスープ	ミルク クッキー	427	16.2	魚介類
14	月	さつまいも入りカレー 白菜とりんごのサラダ 果物	ミルク 小魚	363	22.5	海藻類

旬の味覚をたっぷり召し上がれ！

旬の食材は私たちに**栄養**と**元気**と**笑顔**を与えてくれます！
三条産のおいしい旬の食材を毎日食卓に並べてみませんか？

地元の旬の食べ物を食べよう！

昔の人は、「四里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えてきました。

その土地の食べ物はそこで生きている人の体に必要なものを備えており、人とその土地の食べ物は、切り離せない関係だという「身土不二(しんどふじ)」の考え方です。

「旬の食べ物」ってすごい！！

- ①一年で最もおいしくなる！
- ②一年で最も栄養価が高い！しかも、その季節に、体に必要な栄養がたっぷり！

今が旬！地元でたくさん採れる秋の味覚



生でもおいしい かぶ

煮物や汁物はもちろん、生でサラダに入れて歯ごたえを楽しむのもおすすめ

さといも

郷土料理「のっぺ」には欠かせない食材。

ねぎ

白い部分と緑の部分の色の違いがはっきりしているものが新鮮でおすすめ

風邪予防にも！

さつまいも

下田地区は、県内でも屈指の生産地。食物繊維、カルシウムが豊富。また、加熱しても壊れにくいビタミンCも多く、風邪の予防にも効果的



平成28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)	蛋白質 (g)	家庭で補って ほしい食品
15	火	七五三特別献立				
16	水	和風ハンバーグ 三色おひたし みそ汁	ミルクココア せんべい	353	22.4	魚介類
17	木	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	ミルク サンドパン	401	19.6	海藻類
18	金	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	313	19.6	緑黄色野菜
21	月	鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ 果物	ミルク 肉まん	407	20.0	魚介類
22	火	魚の照り焼 ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 果物	310	20.7	種実類
23	水	勤労感謝の日				
24	木	さんまのかば焼 おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	356	13.8	大豆および大豆製品
25	金	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	437	18.1	海藻類
28	月	おでん おひたし 納豆 果物	ミルク ふかしいも	375	20.2	種実類
29	火	炒り豆腐カレー風味 小松菜サラダ ふりかけ	番茶 きなこマカロニ	297	17.5	芋類
30	水	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 クッキー	403	13.3	魚介類

旬の食材を使ったレシピ

さつまいもごはん

【材料】4人分

- さつまいも……100g
- 塩……小さじ1
- 米 ……2合
- 水 ……適量
- ごま塩……適量

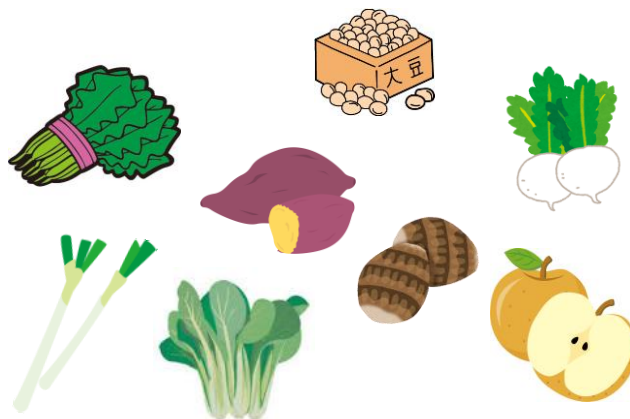


【作り方】

- ① 米はよくといで、ざるにあけておく。
- ② さつまいもはよく洗い、皮ごと大き目の角切りにし、水にさらしておく。
- ③ 炊飯器に米と塩、規定の量の水を加え、混ぜる。水気を切ったさつまいもを上のにせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、さつまいもが崩れないように混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り、ごま塩を散らす。

三条産品紹介

今月の給食で登場する三条産の食材



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青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ので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448(直通)