

平成29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	水	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
2	木	魚の照り焼 ごまあえ みそ汁	番茶 おにぎり	311	19.1	2.1	芋類
3	金	文化の日					
6	月	麩の卵とじ 香りあえ ごま塩 果物	牛乳 サンドパン	323	15.4	1.5	大豆・大豆製品
7	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	415	19.1	2.5	種実類
8	水	さつまいもコロケ かぶのゆかりあえ はくさいスープ	牛乳 するめ	370	17.7	1.6	緑黄色野菜
9	木	肉じゃが 白菜とりんごのサラダ 鮭そぼろ	牛乳 せんべい	325	17.1	1.4	海藻類
10	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	442	16.3	2.3	魚介類
13	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	362	21.4	2.4	海藻類
14	火	七五三特別献立					

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！
地元産のおいしい旬の食材を毎日食卓に並べてみませんか？

地元の旬の食材を 食べよう！

昔から、「四里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えられてきました。

その土地の食べ物はそこで生き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めます

さといも

郷土料理「のっぺ」には欠かせない食材です。



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です。



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です。



平成29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
15	水	和風ハンバーグ 三色おひたし みそ汁	果物 チーズ	380	23.4	1.8	魚介類
16	木	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 おにぎり	355	14.0	2.2	緑黄色野菜
17	金	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	ミルク サンドパン	326	25.2	2.2	緑黄色野菜
20	月	鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ 果物	ミルク 中華まん	409	19.7	2.1	魚介類
21	火	魚の照り焼 ひじきの五目煮 みそ汁	番茶 きなこマカロニ	310	21.1	2.0	種実類
22	水	とり肉と秋野菜の煮物 ほうれん草のナムル ごま塩 果物	ミルクココア あられ	288	15.9	1.8	海藻類
23	木	勤労感謝の日					
24	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	426	17.5	1.8	魚介類
27	月	おでん おひたし 納豆 果物	番茶 おにぎり	315	15.1	2.0	芋類
28	火	すきやき煮 小松菜サラダ ごま塩	ミルク ふかしいも	379	19.8	1.7	魚介類
29	水	さんまのかば焼 おひたし のっぺい汁	牛乳 クッキー	366	16.0	1.5	海藻類
30	木	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

かんたん！朝ごはんレシピ

卵と小松菜の雑炊

【材料】1人分

- ごはん・・・100g
- 小松菜・・・1株
- 卵・・・1個
- ★ { だし汁・・・1カップ
しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- のり・・・適量

【作り方】

- ① ★にごはんを加え煮立て、小松菜を入れる。
- ② 沸騰してきたら、溶き卵を流し入れる。塩で味を調える。
- ③ 器に盛り、ちぎったのりをちらす。

冷凍ごはんを
使用してもOK

三条産品紹介

今月の給食で登場する三条産の食材



ほうれん草



大豆



ねぎ



小松菜



さつまいも



なし

- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含みません。
- ☆ 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。
- ☆ 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