

# 平成30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	木	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	金	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
5	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
6	火	さばのみそ煮 れんこんサラダ わかめ汁 果物	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	491	23.4	2.4	種実類
7	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
8	木	肉じゃが 白菜とりんごのサラダ 鮭そぼろ	番茶 おにぎり	314	15.6	1.4	海藻類
9	金	大豆とポテトのチリソース グリーンサラダ みそ汁	ミルク クッキー	496	21.0	2.4	魚介類
12	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
13	火	七五三特別献立					
14	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

## 秋の味覚を満喫しよう



### 地元の食材を食べよう!

地元の食材をたべると、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。



<h3>旬の野菜</h3>	<h3>さつまいも</h3> <p>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、スイーツにおすすです。</p>	<h3>里芋</h3> <p>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。</p>	<h3>ねぎ</h3> <p>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。</p>
<h3>春菊</h3> <p>強い香りが特徴、魚や肉と一緒に食べるのがおすすめです。</p>	<h3>ほうれん草</h3> <p>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、サラダなどにすすです。</p>	<h3>小松菜</h3> <p>骨の成長や貧血予防に効果があります。クセが少ないので、どんな料理にもすすです。</p>	<h3>かぶ</h3> <p>葉には、日本人に不足しがちなカルシウムが豊富です。汁物や炒め物などにすすです。</p>

# 平成30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	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
16	金	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	ミルク サンドパン	362	19.6	1.8	魚介類
19	月	おでん おひたし 納豆 果物	番茶 おにぎり	307	14.8	2.1	芋類
20	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
21	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
22	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	426	17.5	1.8	大豆・大豆製品
23	金	勤労感謝の日					
26	月	鶏肉とトマトソース煮 大根サラダ 果物	牛乳 クッキー	385	13.5	1.6	魚介類
27	火	さんまのかば焼 おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	363	14.1	1.6	海藻類
28	水	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	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	牛乳 果物	340	19.1	2.1	緑黄色野菜
30	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。



さけ



さば



さんま

## 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1強  
 油 大1  
 (調味料)  
 さとう 大1  
 しょうゆ 大1  
 酒 大1  
 みりん 大1

#### 【作り方】

- ① さんまは3枚おろしにし、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。

さんまは秋にとれる代表的な魚だよ



- ☆ 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