



給食だより



津田このみ学園
令和2年11月号

日増しに秋も深まり、朝夕は肌寒く感じられるようになってきました。これからの季節は、風邪をひきやすくなる時期です。しっかり手洗い・うがいを習慣づけて、予防を心掛けましょう。そして十分な睡眠、バランスの良い食事を摂って毎日元気いっぱいにごしてほしいと思います。

今月の給食目標 よく噛んで食べる

旬の食材 さけ・さんま・さわら・きのこるい・ほうれんそう・はくさい・ごぼう・ブロッコリー・いもるい・みかん

食べごよみ

りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

★津田このみ学園給食人気メニュー★

ビビンバ

【材料：4～5人分】

・牛肉	200g	・醤油	大さじ1
・油	5g	・さとう	大さじ1
・もやし	120g	・ごま油	小さじ1
・にんじん	60g	・酢	小さじ1
・ピーマン	100g	・にんにく	適量
・ニラ	20g	・しょうが	適量
・炒りごま	5g		

【作り方】

- ① 食材をすべて千切りに切る。
- ② ①を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉・にんにく・しょうがを炒める。
- ④ 牛肉の色が変わったら野菜も一緒に炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら②を加えて炒め、ゴマを入れる。

※ピーマンやニラの代わりに、ほうれん草・青ねぎ・小松菜など季節の野菜を使っても美味しいですよ☆

11月献立予定表

上段	給食	担当	小林・館花
下段	おやつ	担当	中島

月	火	水	木	金	土
2 とうふとぶたにくのうまに マカロニサラダ ポパイケーキ ぎゅうにゅう	3 ぶんかのひ	4 すどり ぶたにくとはくさいのスープ やきそば	5☆しんメニュー ポークチャップ ほうれんそうのおかかあえ かきたまじる フレンチトースト ソイオレンジ	6 いわしのオープン焼き ぎゅうにくのあまからいため かぼちゃのみそしる のりおにぎり	7 3,4,5歳 このみスポーツディ 0,1,2歳 弁当持参
9 まーぼーとうふ はるさめサラダ かみかみおやつ ぎゅうにゅう	10☆ひまわり組親子で遊ぼう弁当持参 カレーのチーズ焼き ツナとブロッコリーのあえもの とうふのちゅうかスープ さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	11 てばもとのさっぱり ごぼうサラダ すましじる てづくりヨーグルト ビスケット	12 カレーシチュー きりぼしはちのんのにも ピザトースト ソイりんご	13 ししゃものパンこ焼き きゅうりこんぶ きのこスープ くだもの ぎゅうにゅう	14 にくみそにこみ うどん チーズ せんべい
16 すき焼きふう スパゲティサラダ かぼちゃスコーン ソイオレンジ	17☆さくら組親子で遊ぼう弁当持参 さわらのゆずふうみ ブロッコリーのこぼちあえ もずくスープ ふかしいも ぎゅうにゅう	18 ツナとやさいのオムレツ かぼちゃのにも あぶらあげのみそしる ごまじゃこトースト ぎゅうにゅう	19 ちくぜんに ぶたにくとはくさいのみそしる かみかみおやつ ぎゅうにゅう	20☆3,4,5歳 運動不足 弁当持参 さけのしおやき ひじきとれんこんのサラダ パンプキンスープ にくまんふう	21 パン くだもの ぎゅうにゅう せんべい
23 きんろうかんしゃのひ	24 さわらのタンドリーふう さんしょくやさいのごまあえ かすじる とうにゅうホットケーキ ソイりんご	25 ひめじふうおでん あがひすとじゃこのさつとこ さけおにぎり	26 とりのからあげ ブロッコリーのしらすあえ オニオンスープ おたのしみパン ぎゅうにゅう	27 カレーのごまがらめ リヨネーズポテト こまつなのみそしる りんごゼリー	28 パン くだもの ぎゅうにゅう せんべい
30 にくじゃが ベーコンとキャベツのいためもの くだもの					