



11月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 パンケーキ
2(火)	けんちんうどん ポークシューマイ キャベツのナムル 果物	チーズ	麦茶 鮭おにぎり
4(木)	ごはん 煮魚 かぼちゃのサラダ きのこと汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムパン
5(金)	ごはん 2色から揚げ マセドアンサラダ かきたま汁 果物	クラッカー	麦茶 ゼリー
6(土)	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
8(月)	ハヤシライス 中華サラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 焼きうどん
9(火)	からいもごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁 果物	チーズ	麦茶 ピザトースト
10(水)	食パン カツレツ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり
11(木)	チキンカレー 花野菜サラダ コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 蒸しパン
12(金)	ミートソース チーズサラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 ホットドック
13(土)	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
15(月)	二色丼 コロコロサラダ 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
16(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 焼き芋
17(水)	ごはん チーズ入魚フライ キャベツのナムル 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 シュガーラスク
18(木)	ひじきごはん ミートボール マセドアンサラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 マカロニ安倍川
19(金)	味噌ラーメン ポークシューマイ ほうれん草のごま和え 果物	クッキー	麦茶 彩りおにぎり
20(土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
22(月)	ごはん 豚肉のピカタ りんごのサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ホットケーキ
24(水)	中華丼 フレンチサラダ 中華スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 チーズポテもち
25(木)	肉みそうどん しらす入玉子焼き スティックきゅうり 果物	クッキー	麦茶 塩おにぎり
26(金)	ごはん 魚の照り焼き きんぴら 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 さつま芋蒸しパン
27(土)	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
29(月)	ポークカレー 花野菜サラダ コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 ジャムパン
30(火)	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 マカロニサラダ 豆腐のスープ 果物	チーズ	麦茶 ゼリー

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

誕生日会メニュー(10月) パンキンバイ



《給食室より》

肌に触れる風も
だんだんと冷たく
なって秋の深まり
を感じるように
なりました。

風邪や感染症が
流行する冬が近づ
いています。

予防のため、体を
温める食材を食べ
て免疫機能を高めることが大切です。

食材にはレンコン・大根などの根菜類や、発酵食品の
味噌・チーズ、きのこ類にも免疫力アップが期待でき
る食べ物です。

給食では、具だくさんの味噌汁や汁物をほぼ毎日
提供しています。みんないっぱい食べています。

寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

【からいもごはん】 11/9 献立

鹿児島島の郷土料理で、特産品のサツマイモを使っています。収穫時期である9月～11月頃にサツマイモが多く流通する為、この時期に作られることが多いようです。

【材料】

- 米 : 2カップ
- 水 : 500ml
- サツマイモ : 100g
- 塩 : 小さじ 2/3



【作り方】

1. 米は洗って水気を切り、30分ほどおいておく。
2. サツマイモはところどころ皮をむき、角切りにしてからみずに浸してアクを抜く。
3. 1に、2と塩、水を加えて炊く。

※炊く時に塩を少し入れると、食べた時にサツマイモの甘みが引き立ちます。もち米を加えると、おこわ風に仕上がります、また違う食感が楽しめます。