

ワンダーランド給食だより 2023年11月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	お知らせ
1日 (水)	タコライス	ごはん	ぶたにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、トマト	タコライスは、沖縄県の料理です！
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん	
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	ごはん	ごはん			サケの身は、食べているものによってピンク色になりますよ☆
	サケのしおやき		サケ		
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おすいもの おちゃ			はくさい、もやし ほうじちゃ	
6日 (月)	ごはん	ごはん			厚揚げは、大豆からできているのでたんぱく質がたっぷりです。
	あつあげのやさいあんかけ		あつあげ、とりにく	にんじん、もやし、しめじ、ピーマン	
	はくさいのおひたし			はくさい、にんじん	
	みそしる おちゃ	ふ		だいこん ほうじちゃ	
7日 (火)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		人参や玉ねぎは「土の中」で大きくなります！
	チキンチャップ		とりにく	たまねぎ、トマト	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	コンソメスープ おちゃ			にんじん、もやし ほうじちゃ	
8日 (水)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	今日は語呂合わせで「いい歯の日」です◎
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	みそしる おちゃ			はくさい、だいこん ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
9日 (木)	とりのしょうゆからあげ		とりにく		みんなの大好きな鶏の醤油唐揚げです！
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	おすいもの おちゃ			たまねぎ、にんじん ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
10日 (金)	きつねうどん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	南瓜に含まれるβ-カロテンは、ウイルスから体を守ってくれますよ♪
	ぶどうまめ		だいず		
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (月)	ごはん	ごはん			ブロッコリーに含まれる葉酸は、血を造るお手伝いをしてくれます！
	とりにくとブロッコリーのいためもの		とりにく、ひじき	にんじん、キャベツ、ブロッコリー	
	わかめのずのもの おすいもの おちゃ		わかめ	にんじん、はくさい だいこん、もやし ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
14日 (火)	ごはん	ごはん			卵は「赤の食べ物」なので、体をつくる源になります。
	オムレツ～トマトソース～	じゃがいも	たまご、とうふ	たまねぎ、トマト	
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	わふうコンソメスープ おちゃ	じゃがいも		はくさい ほうじちゃ	
15日 (水)	ごはん	ごはん			わかめは、先生の身長くらい大きくなります！
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	ひじきサラダ		ひじき	はくさい、にんじん、レモンかじゅう	
	わかめスープ おちゃ	ごま	わかめ	ねぎ ほうじちゃ	
16日 (木)	ごはん	ごはん			青海苔に含まれる「マグネシウム」は、たんぱく質を形成するためにとても大切な栄養素です◎
	やさしいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	
	あおのりこぶきいも	じゃがいも	あおのり		
	みそしる おちゃ			たまねぎ、にんじん ほうじちゃ	
17日 (金)	ごはん	ごはん			五目とは「いろいろなものが混ざった」という意味があります。
	ごもくとうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	やさいスープ おちゃ			じゃがいも、もやし ほうじちゃ	
20日 (月)	ごはん	ごはん			白菜に含まれる「ビタミンK」は、骨のカルシウムの沈着を助けてくれます♪
	こうやどうふとだいこんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいこん	
	もやしのしろみそドレッシングサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	わふうコンソメスープ おちゃ			はくさい、ねぎ ほうじちゃ	

★ 21日 (火)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	11月のお誕生日会は、鶏丼で お祝いです☆ お誕生日のフルーツは、旬の みかんです！
	にんじんとしらたきのさらだ	しらたき		にんじん	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	みかん			みかん	
22日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	麻婆豆腐は中国の料理です♪
	ごはん	ごはん			
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
24日 (金)	ちゅうかさスープ	ごま、はるさめ		キャベツ	ホキはEPAやDHAを含むので、 記憶力をよくしてくれます。
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	しろみぎかなフライ～オニオンソース～	こむぎこ、なまパンこ	ホキ、たまご	たまねぎ	
27日 (月)	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	切干大根は、大根を細く切って 天日干ししたものです☆
	みそしる			たまねぎ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
28日 (火)	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう	海で育ったひじきには、みんなの体を 元気にしてくれる力があります。
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (水)	ごはん	ごはん			玉ねぎや人参は、土から栄養を もらって大きくなりますよ！
	とりにくとひじきのにも		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、きゅうり、しそ	
	みそしる			にんじん、だいこん	
30日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	蒟蒻は食物繊維がたっぷりなので、 お腹の中を綺麗にしてくれますよ♪
	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
21日 (火)	コンソメスープ			もやし、はくさい	蒟蒻は食物繊維がたっぷりなので、 お腹の中を綺麗にしてくれますよ♪
	おちゃ			ほうじちゃ	
	チャンポンふうラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ごもくまめ	こんにゃく	だいず、きんときまめ	しいたけ	
21日 (火)	たまねぎとあぶらあげのおひたし			たまねぎ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室



「いい歯の日」

11月8日は、語呂合わせで「いい(11)は(8)の日」といわれています。
乳歯は虫歯になりやすく、虫歯の進行も早いといわれています。
よく噛んで食べることで、習慣的に歯磨きを行う子どもたちが自分で
意識してできるように声をかけてあげてください♪

〈唾液の役割〉

- 消化酵素「アミラーゼ」による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは唾液分泌が増え、消化を助ける働きがあります。
- 洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し、洗い流す働きがあります。
- 殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体を殺菌する働きがあります。
- 口の中を潤し、保護する作用
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぐ働きがあります。
- 口の中を中性にする作用
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻す働きがあります。

〈噛むことの役割〉

- 味覚の発達
薄味でも美味しく感じられるようになることが期待されます。
- 消化を助け、虫歯を防止
よく噛むことで、唾液の分泌が促され虫歯を防ぐことが期待されます。
- 頭の動きをよくする
噛むことで脳を刺激し、頭の動きがよくなるのが期待されます。
- 歯並びをよくする
顎の発達を促し、歯並びをよくすることが期待されます。
- 言葉の発音がはっきりする
よく噛む事で、口回りの筋力がバランス良くつくことが期待されます。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 ブロッコリー 』です！

ブロッコリーの旬は11～3月です。

ブロッコリーの栄養は以下の通りです。

- ビタミンC
コラーゲンを生成して皮膚の健康を守ることや食べ物からの鉄吸収を促進する作用があります。
- たんぱく質
内臓や筋肉、皮膚、髪の毛など体の材料となります。
ブロッコリーは野菜ですが、絹ごし豆腐と同程度のたんぱく質量が含まれています。

〈美味しいブロッコリーの選び方〉

- 蕾が大きいもの。
- 蕾が濃い緑色のもの。
- 茎の太さがしっかりしているもの。
- 茎に艶のあるもの。

〈ブロッコリーの保存方法〉

- 密閉できるポリ袋や容器に入れてチルドで保存する。
チルドが空いていなければ野菜室で保存する。

給食では11月13日に鶏肉とブロッコリーの炒め物を提供します♪

今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc



2023年度 11月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
1日(水)						タコライス
2日(木)					サケの塩焼き	
6日(月)			味噌汁			
7日(火)		クロロールパン	クロロールパン			
8日(水)	このは丼ぶり					
10日(金)			きつねうどん			
14日(火)	オムレツ					
15日(水)				ひじきサラダ		豚肉のフルコギ風炒め
16日(木)						野菜炒め
21日(火)				みかん		
22日(水)						麻婆豆腐
24日(金)	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ			
27日(月)	千草焼き					
29日(水)	ポテトサラダ	ミルクロールパン	ミルクロールパン			
30日(木)			チャンボン風ラーメン			チャンボン風ラーメン



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※「生パン粉」には小麦・乳成分が含まれているものを使用しています。
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

☆卵の補足

8日(水) : 鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。
 14日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 24日(金) : 卵抜ききの白身魚フライを提供します。
 27日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 29日(水) : マヨネーズ抜ききのポテトサラダを提供します。

☆乳成分の補足

7日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 24日(金) : 乳抜ききの乾燥パン粉の白身魚フライを提供します。
 29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

6日(月) : 麩抜ききの味噌汁を提供します。
 7日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 10日(金) : 米粉の麺を提供します。
 24日(金) : 小麦抜ききの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
 29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 30日(木) : 米粉の麺を提供します。

☆くだもの補足

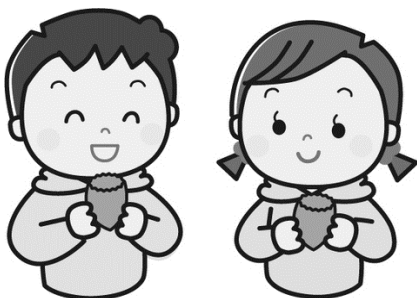
15日(水) : レモン果汁抜ききのひじきサラダを提供します。
 21日(火) : みかんの代替品をご持参ください。

☆さけの補足

2日(木) : 白身魚の塩焼きを提供します。

☆豚肉の補足

1日(水) : 鶏肉のタコライスを提供します。
 15日(水) : 鶏肉のフルコギ風炒めを提供します。
 16日(木) : 鶏肉の野菜炒めを提供します。
 22日(水) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 30日(木) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。





給食室おすすめレシピ



豚肉のプルコギ風炒め

☆11月15日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)
豚こま肉・・・・・・・・・・190g

玉ねぎ・・・・・・・・・・190g
(中1個)

人参・・・・・・・・・・90g
(中1/2個)

もやし・・・・・・・・・・70g
(1/3袋)

にら・・・・・・・・・・30g
(1/3束)

三温糖・・・・・・・・・・18g
(大2)

濃口醤油・・・・・・・・・・18g
(大1)

食塩・・・・・・・・・・1g
(ひとつまみ)

おろしにんにく・・・・・・・・2g
(小1/2)

ごま油・・・・・・・・・・2g
(小1/2)

白ごま・・・・・・・・・・2g
(小1)

<作り方>

1. 玉ねぎはスライスし、人参は千切り、もやしは軽く切り、にらはざく切りにする。
2. フライパンに油をひき、おろしにんにくと豚肉を炒める。
3. 火が通ったら、玉ねぎ、人参、もやしを加え炒める。
4. Aを加え、混ぜ合わせる。
5. 最後ににらを加え、さっと炒めたら完成☆

A



栄養満点のメニューです◎

ポテトサラダ

☆11月29日(水)提供☆

<材料> 4人分(大人2人・子2人)

じゃが芋・・・・・・・・・・200g
(中2個)

玉ねぎ・・・・・・・・・・50g
(中1/5個)

人参・・・・・・・・・・30g
(中1/6個)

胡瓜・・・・・・・・・・30g
(小2弱)

マヨネーズ・・・・・・・・・・24g
(大2)

三温糖・・・・・・・・・・6g
(小2)

米酢・・・・・・・・・・3g
(小1/2)

食塩・・・・・・・・・・2g
(小1/3)

<作り方>

1. ジャガ芋は皮を剥き、潰しやすい大きさに切って茹でる。
2. ジャガ芋に火が通ったら、水を切って熱いうちにつぶして粗熱をとる。
3. 玉ねぎは薄くスライス、人参は銀杏切りにする。
4. 3を軽く茹でる。
5. 胡瓜を薄くスライスする。
6. 2、4、5、Aを混ぜ合わせ、味を調えたら完成☆

A



給食でとても人気なメニューです♪