

# 予 定 献 立 表

2024年11月1日～11月15日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (金)	ご飯・さんま生姜煮 五目豆・みそ汁・焼のり	スパゲティーミートソース 茹キャベツサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ロール白菜 柿なます・煮昆布・みそ汁 	1642
2日 (土)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・お浸し みそ汁・ゆかり和え	ご飯・からすがれいの照焼 大根金平風煮・ごま和え・みそ汁	1777
3日 (日)	ご飯・麩の卵とじ煮・みそ汁 お浸し・カルシウムふりかけ	たぬきうどん・もみじまんじゅう フルーツ・牛乳	ご飯・さんまの蒲焼・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1734
4日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレーニエル・みそ汁 大根と油揚げ炒め煮・青梗菜和え物	ご飯・鶏肉の利休焼 湯豆腐・もずく酢の物・みそ汁	1537
5日 (火)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・漬物	ラーメン・牛乳かん・牛乳	ご飯・ぶりの照焼・かぶの酢の物 塩昆布和え・みそ汁	1495
6日 (水)	バターロール・マーガリン・フルーツ 巣ごもり卵・パンプキンスープ・牛乳	にぎり寿司・ごま和え・みそ汁	ご飯・鶏肉の唐揚 和風サラダ・みそ汁・漬物	1713
7日 (木)	パン・マーガリン・三色野菜スクランブル 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖塩焼・きんぴらごぼう 梅おほかね和え・みそ汁	ご飯・すき焼き もやしの和え物・みそ汁	1623
8日 (金)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・梅干	カレーうどん・フルーツ スイートポテト・牛乳 	ご飯・鶏肉のおろし煮・お浸し 人参とじゃこのきんぴら・みそ汁	1640
9日 (土)	バターロール・くるみロール・マーガリン オムレツ・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ <b>白身魚フライorししゃもフライ【選 択食】</b> ・白菜サラダ・ひじき煮・みそ汁	ご飯・豚肉生姜焼・ふろふき大根 ほうれん草しらす・清汁	1669
10日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物  みそ汁・ゆかり和え	野菜雑炊・ <b>はさみ揚げorたこ焼 【選択食】</b> ・ババロア・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー ポテト煮付・お浸し・きのこ汁	1625
11日 (月)	パン・マーガリン・南瓜サラダ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼き・筑前煮  お浸し・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ 茄子ごま和え・みそ汁・佃煮	1541
12日 (火)	ご飯・炒り豆腐・お浸し みそ汁・漬物 	長崎ちゃんぽん・杏仁豆腐・牛乳	<b>五目寿司・田楽</b> 小松菜の炒め物・清汁 	1604
13日 (水)	<b>マロンデニッシュ</b> ・フルーツ  ハムサラダ・クラムチャウダー・牛乳	豚丼・みそ汁 カリフラワーうすくず煮	ご飯・たららの煮付 酢みそ和え・吉野汁・漬物	1655
14日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・冷やしトマト もやしの和え物・清汁	ご飯・肉じゃが れんこんサラダ・お浸し・みそ汁	1714
15日 (金)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・佃煮	天ぷらそば・柚子大根 フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚塩焼・きんぴらごぼう ブロッコリーお浸し・なめこ汁	1592

## ～根菜について 2～

根菜類は水分が少なく、堅いものが多い  
うえに、加熱すると甘みが増すことから、  
煮込み料理や鍋、スープの具材としてよく  
利用されます。おいしく食べるコツは“じっくり  
加熱”です。茹でる時も水から茹でると、  
食物繊維が柔らかくなり、甘みも引き出さ  
れるため食べやすくなります。

### 【2】根菜類の栄養

#### ●にんじん

にんじんの皮の近くには、β-カロテンが  
豊富に含まれています。β-カロテンは体  
内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜、  
免疫機能を正常に保ちます。さらに、眼精  
疲労の回復や美肌に役立ち、“抗酸化作  
用”にも優れています。β-カロテンは、油  
と調理することで吸収率がアップします。

#### ●大根

大根やかぶは淡色野菜ですが、葉の部  
分は緑黄色野菜に分類され、カルシウム  
やビタミンCなどの栄養素が含まれていま  
す。給食でも葉付で納品してもらい、みそ  
汁の具や炒め物等に使用しています。大  
根にはアミラーゼというデンプン分解酵素  
が含まれていて、消化を助けてくれるの  
で、胃もたれ、胸やけ等に効果的です。

＜お知らせ＞

\*9日昼と10日昼の選択食は、6日頃ま  
でに希望集約します。（\*一部の方対象  
外）

