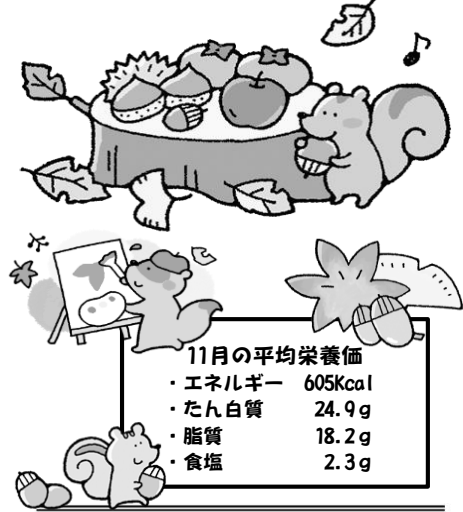


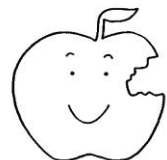
11月の
こんだて11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病
の予防になります。また、子どもの頃からよ
くかんで食べる習慣を身
につけておくと、将来の
歯や口の健康にもつなが
ります。かみごたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。



日	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)
こんだて	・キムチチャーハン こめ 68 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 キムチ 12 緑 にんじん 5 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.2 しお0.2 オイスターソース2 ちゅうかスープのもと0.4 ごまあぶら2 ・牛乳 1本 赤 ・ちゅうかごまスープ とりにく 25 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 チンゲンサイ 8 緑 しお0.6 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 すりごま1 トウバンジャン0.1 ・ぶどうゼリー 1こ 黄	・ロールパン(たまごなし) 1こ 黄 ・ジョア 1本 赤 ・きのこのクリームスパゲッティ スパゲッティ 48 黄 とりにく 25 赤 クリームコーン 15 緑 コーン 15 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 6 緑 パセリ 0.5 緑 あぶら1 コンソメ0.7 しお0.6 こしょう0.02 シチューのもと7 バター1 なまクリーム2 ・フレンチドレッシングサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 しお0.2 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう1 す2.5	☆お月見こんだて☆ ・ごぎつねごはん こめ 65 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 20 赤 にんじん 8 緑 きざみあぶらあげ 10 赤 グリーンピース 2.5 緑 あぶら1 しょうゆ6 さとう1.2 しお0.2 さけ2 ・牛乳 1本 赤 ・はんぺんフライ 1こ 赤 あげあぶら4 ・つきみだんごじる ぶたにく 8 赤 とうふ 18 赤 だいこん 10 緑 にんじん 3 緑 ねぎ 3 緑 じゃがいもだんご 9 黄 しょうゆ2.2 さけ1 だしこ2 しお0.7 2日は十三夜でした。十五夜が「いも名月」と言われるのに対して十三夜は、枝豆やくりをお供えるため「豆名月」や「くり名月」と言われます。たまには月をながめて心を落ち着かせるのもいいですね。	☆いい歯の日こんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・カミカミハンバーグ ハンバーグ(ごぼういり) 1こ 赤 さとう2 みりん1.5 しょうゆ3 みず3 かたくり0.4 ・ごまドレッシングサラダ ブロッコリー 10 緑 きゅうり 15 緑 キャベツ 20 緑 カルシウム ・あつあげとこまつなのみそしる ぶたにく 10 赤 あつあげ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 こまつな 3 緑 カルシウム みそ11 さけ1 だしこ2 11月8日は、「いい歯の日」です。今日は、歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷりの献立です。また、よく噛むことは、歯やあごを丈夫にするために大切です。歯みがきもしっかりしましょう！	・かんこくふうすきやきどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 にら 6 緑 ほししいたけ 0.6 緑 いとこんやく 30 緑 あぶら1 しょうゆ5.5 さとう1.5 マヨネーズ(ノンエッグ)3 さけ1 ねりごま3 トウバンジャン0.1 ・牛乳 1本 赤 ・はくさいスープ とりにく 8 赤 はくさい 23 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 あぶら1 白菜は、古くから中国で作られていて、英語で「チャイニーズキャベツ」と言います。霜の降りる頃になるとやわらかくなり、あまみも出てきておいしくなります。今日はスープであたたまってくださいね。
メモ	キムチは、白菜などの野菜や魚介類を唐辛子と一緒に漬けた、韓国の保存食です。キムチの本場の韓国では、各家庭で一冬分のキムチを作る、「キムジャン」という伝統行事があるそうですよ。	今日のスパゲッティにはきのこが使われています。きのこには、おなかの中を掃除してくれる食物せんいや、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多くふまれます。しっかり食べましょう！			
日	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・とりのうめずあげ とりにく 2こ 赤 うめず3 しょうゆ1 さけ1 かたくり0.6 あげあぶら4 ・しおこんぶあえ もやし 18 緑 きゅうり 20 緑 しおこんぶ1.5 しょうゆ0.6 ごまあぶら0.5 ・こうやどうふのにももの とりにく 10 赤 こうやどうふ 6 赤 かまぼこ 8 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 いんげん 4 緑 しょうゆ5.3 さけ1 さとう1.8 みりん2 だしこ1.5	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース4 さとう0.2 ケチャップ4 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 15 緑 きゅうり 20 緑 たまねぎドレッシング6 ・あきのかおりシチュー とりにく 15 赤 クリームコーンかん 8 緑 じゃがいも 15 黄 さつまいも 15 黄 しめじ 10 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 8 緑 パセリ 0.2 緑 シチューのもと6 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.4	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・かつおのくろしおソース かつおフライ 1こ 赤 あげあぶら3 ねりうめ1 くらざとう1.5 しょうゆ2 みりん1.5 みず3 ・はくさいのおひたし はくさい 30 緑 きゅうり 20 緑 しょうゆ2 さとう0.2 ・だいこんのみそしる とりにく 10 赤 だいこん 15 緑 つきこんにやく 10 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・きのこピラフ こめ 70 黄 むぎ 5 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 20 緑 しめじ 8 緑 まいたけ 10 緑 にんじん 8 緑 コーン 5 緑 あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7 しょうゆ1.2 ・牛乳 1本 赤 ・ボークシチュー ぶたにく 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース 3 緑 ウスター1 こむぎこ3 パター2 しお0.1 こしょう0.03 コンソメ0.7 さとう0.1 ケチャップ10 デミグラス8 あかワイン1.5 日本はきのこ王国なので、たくさんの種類のきのこがあります。しいたけ、えのき、しめじ、まいたけ、なめこ、エリンギ、キクラゲ、などなど…。姿かたちを思い浮かべられるきのこは何種類ありますか？	・わかめごはん 80 黄 わかめごはんのもと1.5 ・牛乳 1本 赤 ・おさかなメンチカツ (キャベツとブリが入ったメンチカツ) あげあぶら4 とんかつソース3 ・ちくぜんに とりにく 20 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 15 緑 こんにやく 22 緑 たけのこ 10 緑 れんこん 10 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ4.5 あぶら1 さとう1.7 しお0.1 みりん1.5 さけ1 だしこ1.5 よくかんで食べよう！ 筑前煮は、福岡県(昔の筑前地方)の郷土料理です。本場の福岡県では「がめ煮」と言われます。「寄せ集める」という意味の方言の「がめくりこむ」から名前がついたそうです。
メモ	高野豆腐は、もともと和歌山県の高野山で多く作られていたことから名づけられました。豆腐を凍らせて作ることから、凍り豆腐とも言われます。豆腐の栄養がギュッと凝縮されています。	今日のシチューには、秋の味覚を代表する、さつまいもときのこが入っています。さつまいもききのこも、ビタミンや食物せんいを豊富にふくむ栄養たっぷりの野菜です。秋を感じながら食べてくださいね！	白菜は、食物せんいやビタミンC、カリウムなどをバランスよくふくむ野菜です。スープでは1年中出回っていますが、本来の旬は冬です。今月は、地元田辺で生産された白菜を使う予定です。		



毎月19日は食育の日 ～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。和歌山県には、梅やみかん以外にも、全国にほこれる食べ物がたくさんあります！

今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思っています。たくさん発見してくださいね～♪



日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)
こんだて	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ちゃんこなべ - ぶたにく 15 赤 - とりにく 15 赤 - だいこん 20 緑 - はくさい 20 緑 - にんじん 15 緑 - しめじ 10 緑 - たまねぎ 20 緑 - かまぼこ 10 赤 - しろねぎ 5 緑 - しょうゆ5.3 さけ1.2 さとう0.8 しお0.3 みりん2 だしこんが1 - ちくわのいそべあげ 1 赤 - あげあぶら4	☆わかやまはっけんこんだて☆ - ごはん 80 黄 - ジョア 1本 赤 - ビーフコロッケ 1 黄赤 - あげあぶら5 とんかつソース3 - ゆずふうみあえ - はくさい 20 緑 - きゅうり 15 緑 - ツナ 5 赤 - 和歌山県 古座川町産！ - す1.3 ゆずかじゅう0.8 しょうゆ0.8 しお0.2 さとう1.3 - こんさいみそしる - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - さがきごぼう 8 緑 - にんじん 10 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	- ごはん 50 黄 - ふりかけ(やさい) 1 赤 - 牛乳 1本 赤 - わふうラーメン - ラーメン 90 黄 - ぶたにく 15 赤 - やきぶた 5 赤 - もやし 25 緑 - にんじん 10 緑 - かまぼこ 6 赤 - チンゲンサイ 10 緑 - カットわかめ 0.3 赤 - にんにく0.2 しお0.5 ごまあぶら0.5 しょうゆ6.5 ちゅうかスープのもと1 - だしこ2 - あげぎょうざ - ぎょうざ 2~3 黄赤 - あげあぶら4	☆ふるさとたんじょうび☆ - たかなごはん - こめ 75 黄 - とりひきにく イメージ！ 10 赤 - たかなづけ 13 緑 - ごまあぶら0.5 ごま1 - かつおぶし0.7 しょうゆ3.3 - 牛乳 1本 赤 - てりやきチキン - とりにく 1 赤 - さけ1.2 しお0.1 こしょう0.03 にんにく0.2 しょうが0.2 しょうゆ3 さとう2 かたくりこ0.4 みりん1.5 - ぎしゅうじる - とうふ 20 赤 - カットわかめ 0.3 赤 - えのき 8 緑 - にんじん 10 緑 - かまぼこ 10 赤 - ねぎ 3 緑 - ねりうめ1.2 しょうゆ2 さけ1 だしこ2 だしこんが0.5 しお0.3	☆わしよくの日こんだて☆ - ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - さばのおかか - さばのおかか 1 赤 - だいこんサラダ - だいこん 25 緑 - きゅうり 15 緑 - にんじん 3 緑 - ツナ 5 赤 - あおじそドレッシング6 - すましじる - とうふ 20 赤 - カットわかめ 0.3 赤 - えのき 7 緑 - にんじん 10 緑 - かまぼこ 5 赤 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ2 さけ1 だしこ2 しお0.4 だしこんが0.5
ざいりよう					
メモ	ちゃんことは、おすもうさんの作る料理全般のことです。その中で代表的なものが鍋料理だったので、ちゃんこと言えば鍋料理というイメージができました。一品で肉も野菜もたくさん食べられる料理ですね。	ゆずは、さわやかな香りが特徴の果物です。香りがよいので、よく料理に使われます。今日の和え物には、和歌山県の古座川町でとれたゆず果汁を使っています。さわやかな香りを楽しんで下さい。	今日は、だしこ(かつお節ととりこの合わせだし)をたっぷり使った、和風だしのよくきいたラーメンです。ちなみによくある質問ですが…ラーメンと中華そばは、呼び名が違っただけで、同じものです。	今日は「ふるさと誕生日」です。現在の和歌山県ができた日です。私たちの住む和歌山県には、全国にほこれるものがたくさんあります。今日この機会に「ふるさと和歌山」を見つめなおしてみましよう。	11月24日は和食の日です。「いい日本食」のごろ合わせから定められました。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。今日はすまし汁で、和食の基本である「だし」を味わってください。

世界に誇れる 和食文化

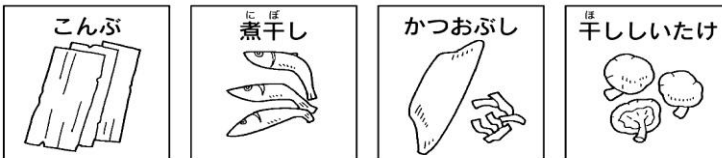
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



日	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	- ごはん 80 黄 - ジョア 1本 赤 - とりぶたメンチカツ - あげあぶら4 とんかつソース3 - ハムサラダ - キャベツ 25 緑 - にんじん 5 緑 - きゅうり 15 緑 - ハム 5 赤 - しょうゆ1 さとう1 す2 しお0.2 あぶら2 - あきあじミネストローネ - とりにく 15 赤 - たまねぎ 15 緑 - トマト 10 緑 - じゃがいも 15 黄 - さつまいも 10 黄 - にんじん 8 緑 - しめじ 8 緑 - しお0.4 さけ1 しょうゆ1 こしょう0.03 コンソメ0.7 ケチャップ3	- だいずりドライカレー - こめ 78 黄 - むぎ 7 黄 - ぎゅうひきにく 10 赤 - ぶたひきにく 30 赤 - たまねぎ 70 緑 - ゆでだいず 10 赤 - にんじん 20 緑 - ピーマン 4 緑 - カレーこ0.5 ウスターソース2 - ケチャップ5 カレールウ8 しお0.3 - こしょう0.03 あぶら1 コンソメ0.5 - 牛乳 1本 赤 - フルーツヨーグルト - みかんかん 15 緑 - パインかん 35 緑 - ももかん 20 緑 - ヨーグルト 20 赤 - さとう0.5	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ささみのうめソース - ささみ 1 赤 - さけ1 しお0.1 かたくりこ5 あげあぶら5 - さけ1.2 す1.2 しょうゆ1.5 - さとう1.5 みりん2 ねりうめ1.2 みず1 - もやしのナムル - もやし 40 緑 - きゅうり 7 緑 - しょうゆ1.8 さとう0.2 - ごまあぶら0.3 しお0.1 - ちゅうかスープ - ぶたひきにく 15 赤 - はくさい 20 緑 - たまねぎ 15 緑 - にんじん 10 緑 - チンゲンサイ 4 緑 - しょうが0.1 しお0.5 さけ1 しょうゆ2.5 こしょう0.02 ごまあぶら0.5 - ちゅうかスープのもと0.6 かたくりこ1
ざいりよう			
メモ	秋味ミネストローネには、秋の食材であるさつまいもときのこが入っています。暖かい地方でよく育つさつまいもは、江戸時代に中国から沖縄に伝わり、さつま国(現在の鹿児島県)で栽培が広がりました。	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたものです。乳酸菌は、おなかの調子をととのえ、免疫力を高めてくれます。寒くなってくるこの季節、かぜや感染症予防に役立つ食品ですね。	ささみは、どりの胸の真ん中辺りの肉です。ササの葉に似ていることから「ささみ」と名前がつけました。羽をはばたかせる時によく動かす部位なので、脂肪が少なくあっさりとした味が特徴です。