令和5年度 11月 げんきごう 保育園

日	曜	献立名	さいりょう あか	さいりょう みどり	さいりょう き	乳児のおやつ / 午後のおやつ
1	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		生揚げの旨煮	生揚げ 鶏肉 揚げはんぺん	にんじん たけのこ 玉ねぎ 枝豆 しょうが しいたけ	砂糖 菜種油 でんぷん	
		ひじきと大豆の炒め煮	ちくわ ひじき 大豆	さやいんげん にんじん	砂糖 ごま油	揚げせんべい（しお）
		りんご		りんご		
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	三角せんべい（しょうゆ）
		春雨スープ	豚肉 豆腐	にら にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ	春雨 ごま油	
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	菜種油 砂糖 でんぷん	ビスケット
		もやしのナムル	まぐろ	赤ピーマン もやし きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	
4	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
6	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		いりどり	鶏肉 ちくわ 高野豆腐	にんじん さやいんげん 大根 れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	砂糖	
		さばの八丁みそ煮	さば みそ		砂糖	野菜ジュース 塩せんべい
		黄桃		黄桃	砂糖	
7	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	花型せんべい
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	小松菜 ねぎ えのきたけ	玉ふ	
		さつまいもコロッケ			さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉 菜種油	こめ粉マフィン（ﾒｰﾌﾟﾙ）
		五目きんぴら	豚肉 揚げはんぺん	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	ごま ごま油 砂糖	
8	水	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	りんごゼリー
		ミートソース	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト エリンギ	砂糖 菜種油 バター マーガリン 小麦粉	
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ バジル	じゃがいも 菜種油	揚げせんべい（しょうゆ）
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
9	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	メープルビスケット
		豚肉と大根の煮物	豚肉 揚げはんぺん	にんじん 大根 枝豆 こんにゃく	砂糖 ごま油	
		豆腐団子（年中から２個）	鶏肉 豆腐 ひじき	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	でんぷん パン粉 菜種油 砂糖	ヨーグルト
		小松菜の大豆和え	まぐろ 大豆	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖	
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	さかなせんべい
		八宝湯	いか えび うずら卵	にんじん ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ	ごま油 でんぷん	
		焼きぎょうざの辛子じょうゆかけ（２個）	豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	ラスク
		切り干し大根のごま酢和え	まぐろ	にんじん 切り干し大根 きゅうり	ごま 砂糖	
11	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
13	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	米菓子
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう れんこん ねぎ えのきたけ		
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん	クリームビスケット 青のりせんべい
		卯の花の炒り煮	豚肉 おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
14	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	野菜ビスケット
		カレーライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 菜種油 小麦粉	
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆	にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖	こめ粉タルト（さつまいもと栗）
		シーフードサラダ	いか えび	キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング	
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい
		卵とコーンの中華スープ	ベーコン 卵	にんじん とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん	
		肉しゅうまいのきのこあんかけ（２個）	豚肉 鶏肉 大豆 たら	黄ピーマン 玉ねぎ えのきたけ しめじ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉 ごま油	発酵乳（ﾏｽｶｯﾄ） きな粉ロール
		ナタデココポンチ		黄桃 みかん パイン ナタデココ	砂糖	

★は、業者配送です。

１６日（木）から裏面になります。

16	木	あいちの米粉パン　牛乳	牛乳		パン	プリン
		ポテトとオニオンのスープ	ウインナー	にんじん　小松菜　玉ねぎ	じゃがいも	
		ほきのマリネ	ほき	赤ピーマン　玉ねぎ	砂糖　菜種油　でんぷん	こんぶせんべい
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング	
17	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ソフトあられ
		湯葉のすまし汁	湯葉　豆腐　かまぼこ	玉ねぎ　ねぎ えのきたけ		
		鶏肉の玉ねぎソースかけ	鶏肉	玉ねぎ　レモン	砂糖　でんぷん	
		キャベツのしらす和え	**しらす干し**	**キャベツ　きゅうり** もやし	砂糖	おからかりんとう
		（幼児）★阿久比町産小松菜と米粉のカップケーキ	豆乳	**小松菜**	**米粉**　砂糖　菜種油	
		（乳児）★ピーチゼリー		もも	砂糖	
18	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
20	月	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	こめ粉クッキー
		ハヤシライス	豚肉	にんじん　玉ねぎ　セロリ　トマト　エリンギ にんにく	ルウ　菜種油　砂糖	
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉　鶏肉	キャベツ	パン粉　小麦粉　大豆油 菜種油	発酵乳（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ） サラダせんべい
		豆とごぼうのサラダ	まぐろ　大豆	ごぼう　きゅうり	ごまドレッシング	
21	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	星型せんべい
		肉じゃが	豚肉　揚げはんぺん	にんじん　玉ねぎ　さやいんげん　こんにゃく	じゃがいも　砂糖　菜種油	
		厚焼卵	卵		砂糖　でんぷん　大豆油	ビスケット
		みかん		みかん		
22	水	中華めん　牛乳	牛乳		めん	クリームクラッカー
		しょうゆラーメン	豚肉　焼き豚	にんじん　もやし　たけのこ　白菜　ねぎ とうもろこし	ごま油	
		春巻き	豚肉	にんじん　にら　キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　ごま油　大豆油 菜種油　小麦粉	野菜せんべい
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ　ひじき	赤ピーマン　キャベツ	ごま　ごま油　砂糖	
		味付乾燥豆腐	豆腐　きな粉		砂糖　小麦粉 植物油	
24	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ぶどうゼリー
		関東煮	鶏肉　生揚げ 揚げはんぺん	にんじん　大根　こんにゃく	里芋　砂糖	
		豚肉と玉ねぎの炒め物	豚肉	ピーマン　玉ねぎ　もやし　しょうが　にんにく	菜種油	おやつ昆布 パイ菓子
		AGUMOGU特製おにまんじゅう			さつまいも　小麦粉 白玉粉　砂糖	
25	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
27	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	きな粉ウエハース
		沢煮椀	豚肉	にんじん　大根　ごぼう　たけのこ　ねぎ		
		けんちん信田の肉みそかけ（年少まで１/２個）	鶏肉　鶏レバー　たら 豆腐　みそ　油揚げ　ひじき	にんじん	砂糖　植物油　でんぷん	しょうゆせんべい
		野菜のごま和え		小松菜　にんじん　もやし	ごま　砂糖	
28	火	わかめごはん　牛乳	牛乳		わかめごはん	ヨーグルト
		さつま汁	鶏肉　油揚げ　みそ	ねぎ　しめじ　こんにゃく	さつまいも	
		ししゃもフライの南蛮だれかけ	ししゃも	ねぎ	パン粉　小麦粉　菜種油 砂糖　ごま油	プレッツェル
		切り干し大根の含め煮	豚肉　揚げはんぺん	にんじん　さやいんげん　切り干し大根　しいたけ	砂糖	
29	水	スライスパン　牛乳	牛乳		パン	ソフトせんべい
		白菜のクリームスープ	鶏肉　牛乳　生クリーム チーズ　白いんげん豆	にんじん　白菜　玉ねぎ　パセリ	小麦粉　菜種油　バター マーガリン	
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖	お誕生日デザート
		れんこんサラダ	まぐろ	れんこん　にんじん　枝豆　とうもろこし	ドレッシング	
		りんごジャム		りんご	砂糖	
30	木	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	かぼちゃボーロ
		マーボ豆腐	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　ごま油　でんぷん	
		ビーフン炒め	まぐろ	キャベツ　もやし　しょうが	ビーフン　砂糖　ごま油	マスカットゼリー
		杏仁フルーツ	豆乳	パイン　黄桃　みかん	砂糖	

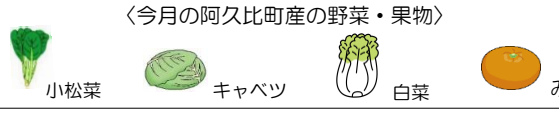
「地元の旬を味わう学校給食の日」

阿久比町・知多半島・愛知県でとれた旬の食材を多く取り入れた献立です♪
（**太字は地元の食材です**）

阿久比米れんげちゃん研究会さんから寄附していただいた「阿久比米れんげちゃんコシヒカリ（新米）」の米粉を使用しています。

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。
☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

〈今月の阿久比町産の野菜・果物〉



献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。　阿久比町立学校給食センターAGUMOGU（あぐもぐ）TEL48−5111　FAX48−5114

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

令和5年度

給食だより♪秋号

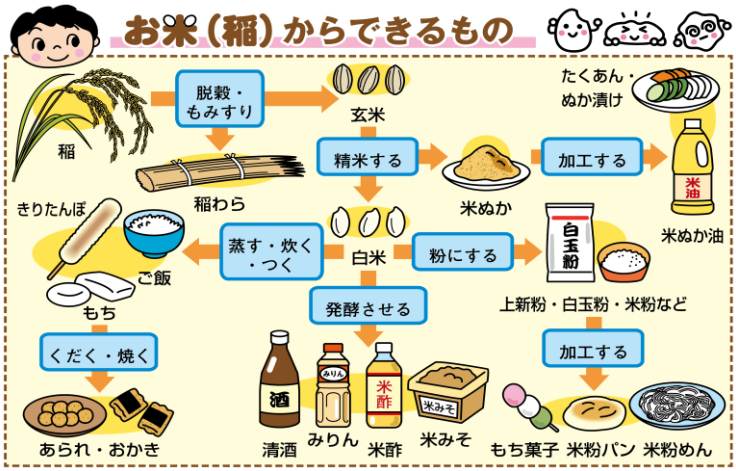
阿久比町立学校給食センター
（AGUMOGU）

令和５年１０月発行

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

お米のおはなし

日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われていますが、一般的には「勤労感謝の日」となっています。日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

給食のレシピを紹介します♪

AGUMOGU特製おにまんじゅう

【材料　12個分】

さつまいも	４００ｇ
砂糖	１００ｇ
小麦粉	１００ｇ
白玉粉	１０ｇ
水	１０ｇ

【作り方】

①さつまいもは、１㎝のさいの目に切って、水にさらす。
②①の水気をしっかり切り、砂糖をまぶす。
③さつまいもの水分で砂糖が溶けたら、水で溶いた白玉粉、小麦粉の順に混ぜ合わせる。
④蒸し器にクッキングシートを敷き、③の生地をスプーンで形を

「AGUMOGU特製おにまんじゅう」は、調理員さんがひとつひとつ手作りで作っています。
給食センターでおにまんじゅうができるまでを紹介します♪

①八百屋さんからおいしそうなさつまいもが給食センターに届きます。
※各保育園・幼稚園で育てたさつまいもも材料の一部として使用する予定です♪

②よく洗います。

③１cm角のさいの目に切ります。

④ひとつずつ型に入れます。

⑤スチームコンベクションオーブンで蒸します。

⑥できあがり！

11月24日と12月22日（保育園のみ）の給食で提供予定です。お楽しみに♪