

令和6年度11月

げんきそう

保育園



日	曜	献立名	ざいりょう			乳児のおやつ
			あか	みどり	き	午後のおやつ
1	金	うどん <small>牛乳</small>	牛乳		うどん	野菜ビスケット
		和風汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 白菜 ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん	
		さつまいもコロック			さつまいも 砂糖 菜種油 パン粉 小麦粉	塩せんべい
		切り干し大根のカレー炒め	豚肉 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖 菜種油	
2	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ <small>デザート</small>	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
5	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん	星型せんべい
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ		
		さばの八丁みそ煮	さば みそ		砂糖	こめ粉りんごタルト
		五目きんぴら	鶏肉	にんじん れんこん ごぼう 枝豆	ごま 砂糖 ごま油	
6	水	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん	クラッカー
		さつまいも入りカレー	豚肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	さつまいも 小麦粉 砂糖 菜種油	
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆 きな粉	にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖	ヨーグルト
		大根サラダ	まぐろ	大根 きゅうり とうもろこし		
7	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん	きな粉ウエハース
		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 でんぷん ごま油	
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ (2個)	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん 植物油	しょうゆせんべい
		ナタデココポンチ		黄桃 バイン ナタデココ	砂糖	
8	金	スライSPAN <small>牛乳</small>	牛乳		パン	ぶどうゼリー
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	トマト 玉ねぎ にんじん	マカロニ じゃがいも 砂糖	
		チーズオムレツ	卵 チーズ		砂糖 大豆油 でんぷん	ビスケット
		エリンギ入りソテー	鶏肉	ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ エリンギ しょうが にんにく	菜種油	
		大豆チョコクリーム	大豆 脱脂粉乳		砂糖 植物油 ココア	
9	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ <small>デザート</small>	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
11	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん	ソフトせんべい
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋 でんぷん	
		けんちゃん信田のみそかけ (年少まで1/2個)	鶏レバー ひじき みそ 豆腐 油揚げ たら	にんじん	砂糖 植物油 でんぷん	ラスク
		こまつナ和え	まぐろ	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖	
12	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん	メープルビスケット
		鶏団子スープ	鶏肉	にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖	
		チャーハンの具	焼き豚 卵	ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	菜種油	こんぶせんべい
		大学芋			さつまいも 砂糖 菜種油 でんぷん	
13	水	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん	プリン
		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	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん	ボン菓子
		ひじきの和え物	鶏肉 ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	
14	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん	かぼちゃポーロ
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		
		ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ しめじ エリンギ	砂糖 でんぷん	野菜ジュース サラダせんべい
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
15	金	ソフトめん <small>牛乳</small>	牛乳		めん	三角せんべい
		ミートソース	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト エリンギ	バター 小麦粉 砂糖 菜種油	
		ハッシュポテト		玉ねぎ	じゃがいも 上新粉 大豆油 菜種油	おからかりんとう
		コーンサラダ	まぐろ	キャベツ とうもろこし 枝豆	ドレッシング	

16日(土)から裏面になります。

16	土	おにぎり えびつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		おにぎり デザート	せんべい 焼き菓子
18	月	わかめごはん 牛乳	牛乳		わかめごはん	こめ菓子
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	でんぷん	
		レバー入りごまつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん パン粉 菜種油 大豆油	おやつこんぶ クリームビスケット
		小松菜の大豆和え	かつお 大豆	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖	
			りんご	砂糖		
19	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	いちごウエハース
		牛肉と里芋の煮物	牛肉	大根 ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく	里芋 砂糖	
		みそチキンカツ	鶏肉 みそ		米粉 砂糖 菜種油	青のりせんべい パイ菓子
		みかん			みかん	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>19日は「地元の旬を味わう学校給食の日」です。</p> <p>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)</p>  </div>						
20	水	愛知の米粉パン 牛乳	牛乳		パン	小魚せんべい
		きのこのクリームスープ	鶏肉 生クリーム 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ エリンギ しめじ	じゃがいも 白いんげん豆 バター 小麦粉 菜種油	
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖	マスカットゼリー
		ごぼうサラダ	まぐろ	にんじん ごぼう とうもろこし 枝豆	マヨネーズ	
21	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	こめ粉クッキー
		中華五目煮	豚肉 いか えび	にんじん 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが だけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん 菜種油	
		春巻き	豚肉	にんじん にら キャベツ もやし エリンギ	菜種油 大豆油 ごま油 でんぷん 小麦粉	発酵乳(プレーン) 塩せんべい
		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	
22	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	ももゼリー
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく エリンギ	ルウ 砂糖	
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油	こめ粉かぼちゃマフィン
		フルーツポンチ	豆乳	黄桃 バイン ぶどう りんご	砂糖	
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 もやし ごぼう ねぎ		
		豆腐バーグの和風ソースかけ	豆腐 鶏肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	揚げせんべい
		さつまいもごはんの具 	油揚げ ちくわ	にんじん さやいんげん	さつまいも 砂糖	
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油	
26	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ソフトあられ
		ワンタンスープ	焼き豚	にんじん チンゲン菜 白菜 玉ねぎ しょうが	ワンタン ごま油	
		からあげの甘だれかけ	鶏肉		砂糖 でんぷん 菜種油	プレッツェル
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんにく	春雨 砂糖 ごま油	
27	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃポーロ
		かき卵汁	卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	でんぷん	
		ごぼう入りつくね (年中から2個)	鶏肉 大豆	玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん 菜種油	しょうゆせんべい
		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	
		おさつスティック			さつまいも 砂糖 植物油	
28	木	ナン 牛乳	牛乳		ナン	ヨーグルト
		キーマカレー	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 菜種油 小麦粉 砂糖	
		あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 菜種油	お誕生日デザート
		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	
29	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい
		生揚げの旨煮	生揚げ 豚肉 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 でんぷん 菜種油	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	砂糖 菜種油	ビスケット
		りんご		りんご		
30	土	おにぎり えびつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		おにぎり デザート	焼き菓子 せんべい

☆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。

★は、業者配送です。

☆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と果物は、  
**里芋・小松菜・キャベツ・みかん**です。



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6年4月から令和7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。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あぐもぐ)給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪





令和6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6年10月発行

## 地産地消の良さとは？

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。11月の給食でも阿久比町産の里芋・小松菜・みかんを使用します。



<p><b>新鮮な旬の味覚を 味わうことができる</b></p>	<p><b>作っている人の顔が わかり、安心感が 得られる</b></p>	<p><b>地域内で資金が還元 され、地域経済の 活性化につながる</b></p>
<p><b>農業が活性化する ことで農地が保全され、 景観の維持や洪水の 防止につながる</b></p>	<p><b>運ぶ距離が短くなり、 エネルギーやCO2排出量 が削減でき、環境に優しい</b></p>	<p><b>SDGs (持続可能な 開発目標) の達成に 貢献できる</b></p>



旬の食材を使用した給食のレシピを紹介します♪

## のっぺい汁

### 【材料:4人分】

- 豆腐・・・・・・・・・・90g
  - 大根・・・・・・・・・・75g
  - 里芋・・・・・・・・・・50g
  - にんじん・・・・・・・・40g
  - こんにゃく・・・・・・・・40g (あく抜きが必要であればゆでておく)
  - えのきたけ・・・・・・・・25g
  - ねぎ・・・・・・・・・・35g
  - だし汁・・・・・・・・・・600cc
  - 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
- A (こいくちしょうゆ小さじ1、うすくちしょうゆ大さじ1、酒小さじ1/2)



11月11日に提供  
予定です。

阿久比町産の里芋や、  
愛知県産の大根を  
使用します♪



地産地消に取り組  
んでいます!!

### 【作り方】

- ①豆腐はサイコロ状、大根・里芋・にんじんは5mm厚さのいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、えのきたけは長さ1/2等分、ねぎは5mm幅に切る。
- ②鍋にだし汁を用意し、大根、里芋、にんじん、こんにゃく、えのきたけを入れてやわらかく煮る。調味料Aで味を調え、豆腐を加えて軽く煮て火を止める。
- ③同量の水で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、再び火をつける。
- ④最後にねぎを加えて仕上げる。



# 「もしもの時」に備えましょう



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

## ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら、実践しましょう！



## おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



### 主食（炭水化物を多く含むもの）



### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



水が使えなくなることもあります。紙皿・紙コップ・使い捨てのスプーンやはしがあると便利です。また、哺乳瓶で授乳できない場合、紙コップやスプーンを使ってミルクを飲ませる方法があります。



紙コップでミルクを飲ませる場合は、下唇にコップをあて、自分で飲むように促してあげるとよいです。



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。