



朝夕、冷え込む日が多くなり、体調が崩れかぜなどをひく人も増えてきます。風邪の予防には規則正しい生活と、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。日ごろからバランスのよい食事を意識し、いろいろなものを食べるように心がけましょう。

11月24日は「和食の日」です



★和食のいいところはたくさんあります

食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う

ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切に

年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める



2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、この日を和食文化の保護と継承の大切さについて考える日として認定されました。

★日本の食文化「だし」で健康になろう！

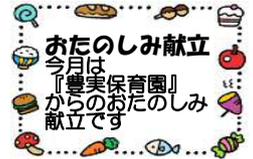
だしに含まれる「うま味」を生かすことで、料理に使用する調味料の量を減らすことができ、減塩につながります。子ども頃からだしに親しみ、薄味でおいしい食事をとる習慣を身につけましょう。



言叶効果

★11月7日は立冬です

冬の気配を感じる日です。暦の上ではこの日から冬となります。冬の食べ物を食べて元気をもらいましょう。野菜たっぷりの鍋料理は温まっていいですね。



今月の栄養価(平日平均): エネルギー: 509kcal たんぱく質: 20g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.4g

日	曜	主食	副食	おやつ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食べものはたらき			
						おもにからだをつくる	のの	おもにからだの調子を整える	
1	金	カレーライス	高野豆腐の含め煮・ほうれんそうとえのきのごま和え・りんご	ビスケットパイ	エネルギー: 605kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 26.2g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、鶏肉、高野豆腐、かつお節	米、ビスケット、じゃがいも、油、カレーパウダー、三温糖、みりん、ごま、パイ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、りんご	
2	土	しょうゆラーメン	バナナ	せんべいパン	エネルギー: 396kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 0.9g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、せんべい、ごま油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ	
5	火	ごはん	さけの照り焼き・春雨の酢の物 かぶとほくさいのみそ汁・柿	ビスケット ☆さつまいも蒸しパン	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.6g	牛乳	牛乳、さけ、かまぼこ、煮干し、みそ	米、ビスケット、片栗粉、油、三温糖、みりん、春雨、さつまいも、ホットケーキ	きゅうり、きくらげ、キャベツ、かぶ、ほくさい、にんじん、ねぎ、柿
6	水	ごはん	ミニ春巻き・キャベツとひじきのサラダ ピーマン・バナナ	せんべい ☆クラッカーサンド	エネルギー: 582kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、ショア	牛乳、ミニ春巻き、ひじき、牛肉、ショア	米、せんべい、油、じゃがいも、ピーマン、クラッカー、フルベレーシム	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、バナナ
7	木	ごはん	焼きそばの甘酢漬け・ほうれん草の花かつお和え・豆腐となめこのすまし汁・梨	ビスケット ☆ゆかりおにぎり	エネルギー: 532kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 1.0g	牛乳、お茶	牛乳、さば、かつお節、木綿豆腐、こんぶ	米、ビスケット、片栗粉、油、三温糖	ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、梨、ゆかり
8	金	ごはん	豚肉のしぐれ煮・チンゲンサイとえのきたけのナムル・だいこんとわかめのみそ汁・りんご	せんべい ヨーグルト	エネルギー: 409kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.3g	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、煮干し、みそ、ヨーグルト	米、せんべい、しらたき、油、三温糖、みりん、ごま油	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン、だいこん、ねぎ、りんご
9	土	わかめうどん	バナナ	ビスケット パン	エネルギー: 358kcal たんぱく質: 12.5g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.3g	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、ビスケット、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ
11	月	ごはん	鶏肉の照り焼き・切干大根の煮物 もずくスープ	せんべい 梨	エネルギー: 436kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.4g	牛乳	牛乳、鶏肉、さつまいも揚げ、もずく	米、せんべい、片栗粉、油、三温糖、みりん、しらたき	切干大根、にんじん、いんげん、たまねぎ、しめじ、梨
12	火	ごはん	カラスカレイのカレー揚げ・キャベツと茎わかめサラダ・豆腐とこまつなのみそ汁・りんご	クラッカー ☆さつまいもスティック	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.4g	牛乳	牛乳、カラスカレイ、茎わかめ、木綿豆腐、煮干し、みそ	米、クラッカー、片栗粉、油、さつまいも、バター、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、りんご
13	水	やしきそば	ゆでブロッコリー・ほくさいとしめじのコンソメスープ・バナナ	ビスケット ☆フルーチェ	エネルギー: 356kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.5g	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、あおのり	中華めん、ビスケット、油、マヨネーズ、フルーチェ	キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ほくさい、にんじん、えのきたけ、バナナ
14	木	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・こまつなともやしのごま和え・わかめスープ・柿	クラッカー ☆チヂミ	エネルギー: 480kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 1.5g	牛乳	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、ベーコン、チーズ	米、クラッカー、みりん、三温糖、ごま油、ごま、チヂミミックス	たまねぎ、しめじ、ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ、柿、にら
15	金	ごはん	赤魚の煮つけ・マセドアンサラダ・麺とだいたいのみそ汁・バナナ	せんべい ワッフル	エネルギー: 532kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.6g	牛乳	牛乳、赤魚、煮干し、みそ	米、せんべい、三温糖、みりん、じゃがいも、マヨネーズ、麺、ワッフル	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、バナナ
16	土	みそラーメン	りんご	ビスケット パン	エネルギー: 393kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.3g	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、ビスケット、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、りんご
18	月	ごはん	さつまいもの肉じゃが風・ブロッコリーのボン酢和え・ほくさいとしめじのコンソメスープ	クッキー バナナ	エネルギー: 468kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.4g	牛乳	牛乳、豚肉	米、クッキー、さつまいも、しらたき、油、みりん、三温糖	にんじん、たまねぎ、いんげん、ブロッコリー、もやし、ほくさい、しめじ、バナナ
19	火	ごはん	いわしのハンバーグ・こまつなごま和え・なめこのたまねぎのみそ汁・りんご	せんべい ☆さつまいものフライドポテト	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.2g	牛乳	牛乳、いわし、煮干し、みそ	米、せんべい、片栗粉、油、三温糖、みりん、ごま、さつまいも	ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン、たまねぎ、なめこ、りんご
20	水	きのこ	鶏肉の甘酢あん わかめサラダ チンゲンサイのすまし汁・パイン缶	ビスケット シュークリーム	エネルギー: 535kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 22.0g 食塩相当量: 1.5g	牛乳	牛乳、油揚げ、こんぶ、鶏肉、わかめ、かつお節	米、ビスケット、みりん、片栗粉、三温糖、油、麺、シュークリーム	しめじ、干しいたけ、にんじん、いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、チンゲンサイ、パイン缶
21	木	ごはん	回鍋肉風・ほうれん草ともやしの花かつお和え・たまねぎとかにかまの中華スープ・バナナ	せんべい ☆のりチーズトースト	エネルギー: 467kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、ショア	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、かにかま、チーズ、のり、ショア	米、せんべい、三温糖、片栗粉、油、食パン、マヨネーズ	キャベツ、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きくらげ、ねぎ、バナナ
22	金	ごはん	さばの塩焼き ひじきの煮物 豆腐となめこのすまし汁・柿	ビスケット せんべい	エネルギー: 556kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 23.0g 食塩相当量: 1.9g	牛乳	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ	米、ビスケット、しらたき、油、三温糖、みりん、せんべい	にんじん、干しいたけ、いんげん、なめこ、ねぎ、柿
25	月	ハヤシライス	ウインナーソーセージ・キャベツときゅうりのサラダ	せんべい りんご	エネルギー: 472kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 1.9g	牛乳	牛乳、牛肉、ウインナー	米、せんべい、じゃがいも、ハヤシライス	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご
26	火	ごはん	赤魚のケチャップあんかけ・こまつなともやしのり和え・さつまいも汁・バナナ	ヨーグルト ☆わかめおにぎり	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 8.2g 食塩相当量: 1.3g	お茶	赤魚、のり、豚肉、煮干し、みそ、ヨーグルト	米、片栗粉、油、さつまいも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、いんげん、ケチャップ、こまつな、もやし、ほくさい、だいこん、ねぎ、バナナ、大根
27	水	ごはん	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメ・柿	せんべい ☆食パンラスク	エネルギー: 615kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 23.4g 食塩相当量: 1.9g	牛乳	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、ツナ、ベーコン、	米、せんべい、パン粉、油、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、ポテト、コンソメ、食パン、ラスク	たまねぎ、ケチャップ、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、柿
28	木	ごはん	いわしのみそ煮・華風サラダ・豆腐ちくわとチンゲンサイのすまし汁・りんご	クラッカー ☆パンボコスイートポテト	エネルギー: 514kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.3g	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、八木、豆腐竹輪、こんぶ、かつお節	米、クラッカー、春雨、ごま油、三温糖、さつまいも、バター、いちごジャム	もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、りんご
29	金	ごはん	揚げ餃子・ほうれんそうとえのきたけのごま和え・洋風おでん・バナナ	ビスケット 米粉クッキー	エネルギー: 660kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 23.4g 食塩相当量: 1.9g	牛乳	牛乳、餃子、鶏肉、ウインナー、ちくわ、かつお節、こんぶ	米、ビスケット、油、ごま、みりん、三温糖、米粉クッキー	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、バナナ
30	土	カレーライス	りんご	せんべい パン	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.5g	牛乳	牛乳、豚肉	米、せんべい、じゃがいも、油、カレーパウダー、パン	たまねぎ、にんじん、りんご