スクールランチ　11月号

今月の旬食材



・長ねぎ…辛み成分は免疫力や、動脈硬化の
　防止にはたらき、カリウムは高血圧予防に
　カルシウムは骨粗鬆症予防にはたらく
・大根…根には胃腸のはたらきをととのえる成分が
　葉にはβ-カロテンやビタミンC、
　カルシウムが豊富で風邪予防や骨の強化に◎
・白菜…免疫力を高めるビタミンCや
　高血圧予防にはたらくカリウムが豊富
　食物繊維の摂取にも◎



久しぶり☆はじめてメニュー

11月4日　鮭のもみじ焼き
11月11日　関東風おでん
11月12日　金沢ハントンライス風
11月16日　カラメル大豆(醤油味)
11月24日　あんマフィン
11月26日　マーマレードクッキー



まっくろくろすけにぎり
海苔マヨサンド・ハロウィンクッキー

食事のお悩み『体調が悪く食欲がないときに、食べてもらう工夫は？』

☆風邪をひいてしまった時に必要な、栄養素と食材☆

・ビタミンB群…豚肉、ごま、青のり　・ビタミンC…パプリカ、キウイフルーツ、いちご、みかん
・ビタミンE…かぼちゃ、モロヘイヤ　・たんぱく質…豆腐、卵、白身魚、ささ身

☆体調が悪くても、『食べたい！』という気持ちも大事にしてあげましょう☆

すごく脂身が多いものや、辛い物など、お子様に適さないものを除いて、食べたいものがあれば
なるべく消化のいいものを選んで、希望にこたえてあげましょう。
・おかゆ→ふりかけごはん、スープごはん
・脂質の多いケーキやドーナツ→プリン・ゼリー・ヨーグルト・果物
・お肉、魚→脂身の少ないものを、蒸し焼き・煮物・油ぬきでオーブン焼き(豚挽肉→むね肉、ささ身)



10月人気NO.1メニュー



炒り鶏

☆材料☆（大人2人+子ども1人）

・人参　100ｇ
・ごぼう　100ｇ
・板こんにゃく　100ｇ
・干ししいたけ　5ｇ
・蓮根　120ｇ
・たけのこ水煮　75ｇ
・鶏もも肉　150ｇ
・絹さや　15ｇ
・だし汁　100ｇ
☆砂糖　大さじ1と2分の1
☆醤油　大さじ1と2分の1
☆みりん　大さじ2分の1

☆作り方

①ごぼうと絹さやは切った後に下茹でし、干ししいたけは戻してから切る
②油を熱したフライパン（鍋）に①の絹さや以外の具材を炒める。
③鶏肉に火が通ったら出し汁を加えて煮る。
④③の野菜に火が通ったら☆の調味料を加えて具材に染みこむまで
炒め煮にする。①の絹さやを加え、しっかりと具材に味がついたら完成。

♡お子さまお手伝いポイント

・ごぼうの皮をむいてみよう！アルミホイルを丸めてこすってみてね。
・干ししいたけを観察してみよう。かちかちのしいたけ、どうなるのかな？

静岡給食協同組合　サンサンナースリースクール給食室