

# ラボらぶ 通信 11月号



秋も本番になり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。この時期は空気が乾燥し、風邪などもひきやすくなります。外から帰ってきたときに、うがい・手洗いを忘れずに行いましょう。11月8日は「いい歯の日」です。秋は噛めば噛むほど野菜本来の甘みやうまみが出てくる根菜類が、多く収穫される季節です。沢山噛んで食べる事は虫歯予防にもつながります。ひと口入れたら、よく噛む事を意識しながら季節の味を楽しみましょう。

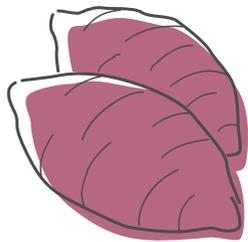
## 毎月19日は、「食育の日」

毎月19日を「食育の日」としています。

今月はさつまいもごはんです。みなさんに召し上がっていただくさつまいもは、先日栄養士の私が掘って参りました。

さつまいもは掘りたては美味しくありません。

でんぷん質が糖にかわるまでに少し時間を必要とするからです。きっと19日には甘いおいもになっていることと思いますので、楽しみにしてください。



## ～今月の二十四節気～

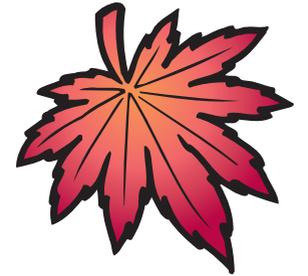
自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。暦と実際の気候とのずれも多少ありますが、冬の声が聞こえる季節になります。体を温める根菜を意識して食べるようにしましょう。

### 【立冬（りっとう） 11/8】

この日から立春の前日までが、暦の上での冬です。日も短くなり、冬の気配が感じられるようになってきます。

### 【小雪（しょうせつ） 11/23】

本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。みかんが黄色く色づき始め、おいしくなる季節です。



## 献立紹介 あったかメニューで風邪予防「坦坦ごまスープ」

本格的な風邪の季節が到来します。ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う強い免疫が必要です。体を温める食材や料理を食べる事で血液の循環が良くなり、白血球の働きも活発になって、免疫力を高めることができます。身体を温める料理は、「① 地面の中で育つ野菜を取り入れる。 ② 煮込み料理や具沢山のスープにする。」ことがポイントです。そして、温めるだけでなく、体を冷やさないことも大切です。夏にとれる野菜や生野菜は控えるようにしましょう。

### <食材>

豚ひき肉	300g	
じゃがいも	2コ (200g)	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
チンゲンサイ	1株	
ごま油	大さじ1	
A	鶏ガラスープの素	大さじ1
	水	3カップ
	白練りごま	大さじ4
	みそ	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ラー油 (大人用)	小さじ

### <下準備>

- ① ジャがいもはせん切りに、にんにく・しょうがはみじん切りにします。チンゲンサイは2cm幅に切ります。
- ② Aは混ぜ合わせておきます。

### <作り方>

- ③ 鍋にごま油・にんにく・しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒めます。肉の色が変わったらじゃがいもを加え、油が全体に回るまで炒めます。
- ④ Aを加えてひと煮立ちさせ、チンゲンサイを加えてサッと火を通します。器に盛り、お好みでラー油をかけて出来上がりです。

# お弁当予定献立表

11/1(火)～11/29(火)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (水)	ドライカレー	精白米、玉ねぎ、生姜、にんにく、カレー粉、トマト缶、塩、豆腐、鶏肉、豆乳、クミン、サラダ油、こしょう、醤油	小麦乳
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、マヨネーズ、塩、砂糖	
	冬瓜の含め煮	冬瓜、砂糖、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
2 (水)	肉そぼろの三色ごはん	精白米、豚肉、玉ねぎ、卵、砂糖、醤油、みりん、鰹節、塩、サラダ油、ごま、いんげん	小麦卵
	鯨のサクサク揚げ 小松菜の海苔和え	鯨、サラダ菜、ミニトマト、レモン、パン粉、小麦粉、塩、卵、こしょう、サラダ油、ソース、小松菜、砂糖、醤油、海苔、みりん、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
4 (金)	八宝菜	精白米、豚肉、海老、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、ピーマン、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、ごま油、グリーンピース	エビ
	ひじきと大豆の煮もの	ひじき、人参、油揚げ、鰹節、煮干し、大豆、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	白桃	白桃缶	
7 (月)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油	
	大学芋	さつまいも、砂糖、サラダ油、ごま	
	白菜の浅漬け	白菜、食塩、昆布の佃煮	
8 (水)	ポークソテー	精白米、豚肉、じゃがいも、サラダ菜、ミニトマト、オysterソース、酒、ケチャップ、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	
	南瓜とひじきのサラダ	南瓜、蓮根、大根菜、ひじき、サラダ油、塩	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
9 (水)	唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節	
	ぶどう	ぶどう	
10 (木)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、竹の子、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、オysterソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、サラダ油	小麦
	竹輪煮	竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
	りんご	りんご	
11 (金)	鶏のメンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース、マカロニ、ケチャップ、マヨネーズ、みりん	小麦卵
	切干大根のサラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	みかん寒	みかん、オレンジジュース、寒天、砂糖	
14 (月)	豚肉の味噌漬	精白米、豚肉、キャベツ、酒、みりん、砂糖、にんにく、赤玉ねぎ、みそ	卵
	洋風煮卵	卵、ケチャップ、砂糖、ソース	
	れんごんの甘酢漬	れんごん、砂糖、サラダ油、片栗粉、醤油、ごま	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
16 (水)	ハンバーグ デミグラスソース	精白米、合挽き肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、バター、ケチャップ、ブロッコリー、コーン、サラダ油、ソース、砂糖、酒、醤油	小麦卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、パセリ	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油	
18 (金)	さつまいもごはん	精白米、さつまいも、塩、酒、ごま	小麦卵
	鮭フライ/五目金平	鮭、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、ミニトマト、サラダ油、キャベツ、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁/豚肉、しらたき、ごぼう、レンコン、いんげん、醤油、酒、砂糖、ごま油、サラダ油、人参	
	かぶのゆかり和え	かぶ、塩、ゆかり	
21 (月)	鶏肉のグリル きのこ炒めソース	精白米、鶏肉、しめじ、椎茸、えのき、小ねぎ、小麦粉、サラダ油、バター、醤油、塩、こしょう	小麦乳
	柿の酢の物	柿、人参、大根、三つ葉、酢、スタチ酢、塩、ごま、煮干し、鰹節、薄口醤油	
	ココロこさつまいもの金平	さつまいも、砂糖、サラダ油、醤油	
22 (水)	もずくの 炊き込みご飯	精白米、もずく、油揚げ、人参、生姜、小ねぎ、ごま、酒、みりん、しょうゆ、サラダ油	小麦乳
	磯辺揚げ/ りんごの蒸しパン	竹輪、青のり、小麦粉、サラダ油/ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油、りんご、砂糖、レモン汁	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり、ゆかり、塩	
24 (木)	鶏のトマト クリーム煮	精白米、鶏肉、玉ねぎ、サラダ菜、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、コンソメ、トマト缶、サラダ油、砂糖	卵乳
	人参のしりしり	人参、シーチキン、卵、みりん、薄口醤油	
	小松菜の胡麻和え	小松菜、ごま、醤油、砂糖	
25 (金)	鮭の変わり パン粉焼き	精白米、鮭、サラダ菜、マスタード、ソース、マヨネーズ、食塩、こしょう、パセリ、サラダ油、パン粉、ブロッコリー、人参、バター、砂糖	小麦乳
	チャプチェ	牛肉、玉ねぎ、小松菜、春雨、しめじ、人参、にんにく、醤油、みりん、ガラスープ、ごま油、砂糖、塩、こしょう、ごま	
	オレンジ	オレンジ	
28 (月)	ぎつね寿司	精白米、油あげ、甘酢生姜、ごま、酢、砂糖、塩	
	ウインナーと玉ねぎの ケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう、サラダ油、酒、サラダ菜	
	里芋の揚げ煮/ブロッコリー の海苔マヨ和え	里芋、豚肉、生姜、煮干し、鰹節、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、片栗粉/ブロッコリー、白ワイン、マヨネーズ、海苔の佃煮	
29 (水)	焼き肉	精白米、牛肉、玉ねぎ、にんにく、砂糖、醤油、ごま、ごま油、サラダ油、生姜、こしょう、リーフレタス	乳
	茄子の田舎煮	茄子、醤油、砂糖、ごま油、生姜、グリーンピース	
	ふかし芋	さつまいも、塩、バター	

## スクールランチ

＜日程＞ 8日(火)4年生、10日(木)3年生、  
18日(金)1年生、25日(金)2年生

＜メニュー＞ お弁当予定献立表をご覧ください。  
(箸などは、お持たせください。)

## カフェテリアランチ

＜日程＞ 24日(木)6年生、28日(月)5年生  
＜メニュー＞ 下記献立表をご覧ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
24 (木)	豚丼	精白米、豚肉、小麦粉、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、キャベツ、ごま	小麦
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、ごま油、鰹節、煮干し、醤油、砂糖、酒、みりん	
	味噌汁(小松菜)	小松菜、鰹節、煮干し、味噌	
28 (月)	鮭のきのこ あんかけ	精白米、鮭、塩、こしょう、人参、ピーマン、しめじ、えのき茸、しいたけ、サラダ油、鰹節、煮干し、酒、醤油、砂糖、片栗粉、バター	乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、醤油、砂糖、鰹節、煮干し	
	味噌汁(わかめ)	わかめ、鰹節、煮干し、味噌	