



2024年11月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
1 金	牛肉の甘辛うどん	→牛肉、人参、長葱、ほうれん草、白菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	437	柿
5 火	ハヤシライス	→豚肉、じゃがいも、玉葱、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、チーズ)	443	りんご
6 水	醤油スパゲティ	→豚肉、人参、玉葱、鰹節、のり・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・野菜スープ(キャベツ、玉葱、人参)	374	バナナ
7 木	ご飯	ムキカレイの照り焼き・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	370	柿
8 金	食パン	ホワイトシチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、生クリーム、牛乳、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)	406	バナナ
11 月	味噌うどん	→鶏肉、人参、里芋、油揚げ、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	426	柿
12 火	わかめご飯	おでん(練り物、ウズラ卵、あらはんぺん、大根、人参、カンモ、コンヤク、ちくわぶ)・おなか和え(白菜、小松菜)	414	みかん
13 水	ロールパン	鶏肉の唐揚げ(つなぎ卵、小麦粉、片栗粉)・コーンサラダ(きゅうり、レタス、キャベツ)・トマトと玉葱のスープ	396	りんご
14 木	ご飯	豚肉と大根の炒め煮・磯辺和え(もやし、キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、なめこ)	414	みかん
15 金	ご飯	鮭の味噌焼き(ごま)・小松菜と油揚げの煮浸し(もやし、人参)・吉野汁(かぶ、かにかま、三つ葉)	424	りんご
18 月	カレーライス	→豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、ヨーグルト、牛乳・ミモザサラダ(レタス、きゅうり、卵)	456	みかん
19 火	食パン	ムキカレイのフライ(つなぎ卵、パン粉)・ブロッコリーとベーコンのサラダ(人参、コーン)・トマトと玉葱のスープ	392	バナナ
20 水	ご飯	鶏肉と高野豆腐の煮物(人参、里芋、こんにゃく)・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(大根、油揚げ)	420	みかん
21 木	ミートスパゲティ	→豚ひき肉、人参、玉葱、トマト・カリフラワーとコーンのサラダ(きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	398	りんご
22 金	黒糖ロール	ポトフ(鶏手羽元、かぶ、キャベツ、大根、ベーコン、人参)ブロッコリーポイル(マヨネーズ)・キャンディーチーズ	428	バナナ
25 月	ロールパン	ポークビーンズ(豚肩肉、大豆、人参、玉葱)・ツナサラダ(きゅうり、レタス、キャベツ)・白菜と小松菜のスープ	383	バナナ
26 火	カレーうどん	→豚肉、人参、玉葱、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(鶏ひき肉)	452	りんご
27 水	ご飯	カジキマグロの生姜焼き・野菜炒め(もやし、ニラ、人参、玉葱)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	386	柿
28 木	食パン	鶏肉のマーメレード焼き・グリーンサラダ(ブロッコリー、レタス、キャベツ)・ミネストローネ(ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも)	388	バナナ
29 金	豚肉と白菜の旨煮丼	→豚肉、白菜、キクラゲ、オイスターソース・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	416	柿

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



歯と口の健康にも! 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ(海藻類)
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ(きのこ類)
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- い**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食

材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。

生活を見直して「良いうんち」

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

……良いうんちを出すコツ……

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする

自分の1日を振り返ってみましょう。