

	月	火	水	木	金	土	
昼食	11月 	発酵食品ってなあに？ 食べ物が微生物のはたらきで別の食べ物になることを一発酵 食べ物が微生物のはたらきで食べられなくなることを一腐敗 発酵食品は微生物のはたらきで… 1.味と香りがよくなる。 2.保存性が高まる。 3.おなかの調子を良くし、免疫力が高まる。				1 若鶏の味噌漬け焼き はりはり和え えのきたけのすまし汁	2 焼きそば バナナ
		3時	3時	3時		3時	3時
昼食	振替休日 	4	5 焼きししゃも 大豆とわかめの酢の物 五目汁 ミルク ごぼうかりんとう	6 柳川風 甘酢漬け バナナ ミルク チョコレート	7 魚フライオーロラソース 蒸しキャベツ・トマト なめこのみそ汁 お茶 じゃこ梅おにぎり	8 ビビンバ チンゲン菜のスープ オレンジ ミルク ロシアンクッキー	9 スパゲティ バナナ お菓子
		3時	3時	3時	3時	3時	
昼食	11 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豆腐のみそ汁 ミルク アップルサンド	12 若鶏肉とさつま芋の甘辛 きのこスープ バナナ ミルク ココアゼリー	13 きのこのかき揚げ 蒸しキャベツ 切干大根のみそ汁 ミルク フルーツポンチ	14 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 豆乳スープ ミルク 焼き芋	15 えびフライカレーライス ハムサラダ オレンジ 牛乳 お楽しみケーキ	16 煮込みうどん バナナ お菓子	
		3時	3時	3時	3時	3時	
昼食	18 豆腐の炒め煮 バンサンスー バナナ お茶 わかめおにぎり	19 ヘルシーミートローフ 蒸しキャベツ・コーン マカロニスープ ミルク マロンケーキ	20 和風ポトフ キャベツのマリネ オレンジ ミルク バナナロール	21 鮭のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 コンソメスープ ミルク チーズクッキー	22 ポークビーンズ 大根サラダ バナナ ミルク 麩のラスク	23 勤労感謝の日	
		3時	3時	3時	3時	3時	
昼食	25 いも煮 即席漬け オレンジ お茶 ごまだれ団子	26 もち麦スープ ツナサラダ バナナ ミルク はったい粉クッキー	27 さつま芋のシチュー 秋サラダ オレンジ ミルク りんごゼリー	28 鮭のごまみそ焼き なます わかめのみそ汁 ミルク ハムサンド	29 鶏肉のチーズ焼き 蒸しブロッコリー コーンスープ ミルク フルーツヨーグルト	30 焼きうどん バナナ お菓子	
		3時	3時	3時	3時	3時	

1日

3歳未満
エネルギー
446
たんぱく質
19.5

3歳以上

エネルギー
586
たんぱく質
26.4

13日

3歳未満
エネルギー
471
たんぱく質
18.9

3歳以上

エネルギー
622
たんぱく質
25.5

大豆+米麹+塩
=米みそ



*8日と15日は完全給食です

※12日と26日は腸活の日です※

<9月28日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	453	22.7	15	15.4	339	2
3歳以上	597	31.1	20.1	20.1	420	2.9
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	654	166	0.29	0.53	26	3.2
3歳以上	951	218	0.38	0.68	26	4.1

米麹+酒+酢酸菌=酢
豆麹+小麦麹+塩水=しょう油
麹+もち米+焼酎=みりん



◆日本の伝統的な発酵食品を食べよう◆

給食を作る上で欠かせない調味料、しょう、みそ、みりん、日本酒などは麹菌（こうじきん）によってつくられています。日本の食文化を支えてきた麹菌は、日本を代表する「国菌」に認定されています。（国花は桜。国鳥はキジ。国蝶はオオムラサキです。）