給食だより

10月号　令和5年9月29日発行

涼しい風に、秋の深まりを感じます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・多くの楽しみがある季節がやってきました。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや、旬の食材を食べたいですね。

１１日は秋の味覚ランチです。秋の旬をたくさん味わってもらえる献立になっています。

✿給食の紹介✿

≪なすと豚肉のみそ炒め≫

≪作り方≫

材料	大人2人 子ども2人
ごま油	小さじ1(5g)
豚もも肉薄切り	100g
人参	中1/2本(100g)
なす	3コ(200g)
しめじ	1パック(100g)
玉ねぎ	1/4コ(50g)
ほうれんそう	1/2束(200g)
酒	小さじ1(5g)
砂糖	大さじ1(10g)
味噌	大さじ1(18g)
濃口醤油	小さじ2(12g)
片栗粉	適量

① 人参、玉ねぎはせん切り。
② しめじ、なすは食べやすい大きさに切る。
③ ごま油で豚肉、人参、玉ねぎ、なす、しめじを炒める。
④ 調味料を加え、最後にゆでたほうれんそうを加える。
⑤ 片栗粉でとろみをつける。

≪春雨の酢の物≫

材料	大人2人 子ども2人
普通春雨	60g
きゅうり	1本(100g)
人参	中1/3本(60g)
ロースハム	5枚(50g)
卵	2個
油	適量
酢	大さじ2(30g)
砂糖	大さじ2(18g)
薄口醤油	小さじ2(12g)

≪作り方≫

① 春雨はゆでて食べやすい大きさに切る。
② きゅうり、人参、ハムはせん切りにしてさっとゆでる。
③ 卵は薄焼きにしてせん切りにする。
④ 調味料を加え混ぜ合わせる。

≪イチゴジャムパン≫
１０月はオレンジマーマレードとりんごジャムです♪

栄養素たっぷりのきのこ

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミン D と、脂肪燃焼に不可欠なビタミン B_2 を同時に含みます。きのこだけでは食べられない場合は、シチューやカレー、スパゲティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

10 日 10 日は目の愛護デーです。目に良い食べ物といえば、ビタミンＡやビタミンＣを多く含む緑黄色野菜や果物。ビタミンＡやＢ群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。ブルーベリーの色素であるアントシアニンも疲れ目の改善や視力の回復など、目の健康に効果的です。毎日の食事にとり入れて目を大切に！

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA（エイコサペンタンエン酸）多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。

１０月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
2日（月）	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・揚げ油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	なし
	にゅうめん	だし汁・そうめん（乾）・人参・玉ねぎ・みりん・薄口醤油・塩	
3日（火）	ジャムパン	食パン・リンゴジャム	牛乳
	鶏肉のカレームニエル	鶏肉もも肉皮なし・塩・こしょう・小麦粉・カレー粉・油・ブロッコリー	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	バナナ
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
4日（水）	ごはん	米	牛乳
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	パイン缶
	みそ汁	だし汁・もやし・人参・油揚げ・味噌	
5日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚のみそマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・油・味噌・マヨドレ・玉ねぎ	
	肉豆腐	焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	りんご
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・人参	
6日（金）	ごはん	米	牛乳
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌	
9日（月）		**スポーツの日**	
10日（火）	ごはん	米	牛乳
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	白桃缶
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
11日（水）	さつまいもごはん	米・だし汁・塩・さつまいも	ジュース
	さんまのかば焼き	さんま・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・（濃口醤油・砂糖・水・みりん・片栗粉）・（人参・だし汁・薄口醤油・みりん・砂糖）	
	チンゲンサイときのこの炒め煮	チンゲンサイ・しめじ・えのきだけ・油揚げ・人参・油・酒・濃口醤油・砂糖	かき
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・白ねぎ・人参・味噌	
12日（木）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	エッググラタン	卵・マカロニ・油・人参・玉ねぎ・ほうれんそう・ベーコン・塩・こしょう・水・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・揚げ油・塩	バナナ
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・コンソメ	
13日（金）	ごはん	米	牛乳
	チンジャオロース	（牛赤身肉薄切り・酒・塩）・油・たけのこ水煮・エリンギ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・砂糖・塩・濃口醤油・片栗粉・ごま油	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	なし
	みそ汁	だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌	
16日（月）	ジャムパン	食パン・オレンジマーマレードジャム	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	じゃがいもソテー	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン・油・塩・こしょう	りんご
	ミネストローネ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン・トマト・大根・油・水・コンソメ・塩・こしょう	
17日（火）	ごはん	米	牛乳
	ウインナーと野菜の春巻き	ウインナー・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・油・トマトケチャップ・ウスターソース・春巻きの皮・揚げ油	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
18日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	かき
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
19日（木）	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・白菜・油揚げ・人参・味噌	
20日（金）	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリンピース	牛乳
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ	
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・ベーコン・玉ねぎ・塩・薄口醤油	なし
23日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚のオランダ揚げ	さわら・塩・こしょう・人参・玉ねぎ・ピーマン・卵・水・小麦粉・揚げ油	
	大豆とひじきの煮物	大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩	かき
	みそうどん	うどん（ゆで）・だし汁・人参・玉ねぎ・鶏もも肉皮なし・白菜・ごぼう・味噌	
24日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	じゃがいものカントリー煮	じゃがいも・豚肩ロース肉薄切り・人参・玉ねぎ・しめじ・バター・水・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・ブロッコリー	
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	みかん缶
	スープ	だし汁・玉ねぎ・もやし・人参・薄口醤油・塩	
25日（水）	そぼろ丼	米・サーモン・塩・卵・塩・砂糖・みりん・冷凍グリンピース	牛乳
	きゅうりとコーンのサラダ	ホールコーン缶・きゅうり・人参・乾燥わかめ・ロースハム・ごま油・濃口醤油・砂糖・酢	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・油揚げ・味噌	オレンジ
26日（木）	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・（だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油）	
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・ふ・乾燥わかめ・人参・味噌	
27日（金）	ごはん	米	牛乳
	さつまいものかき揚げ	人参・玉ねぎ・さつまいも・豚もも肉薄切り・小麦粉・卵・白ごま・塩・揚げ油	
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	りんご
	みそ汁	だし汁・大根・えのきだけ・人参・味噌・白味噌	
30日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	サーモン・白味噌・みりん・砂糖・油	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉・酒・油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・だし汁・薄口醤油・砂糖・みりん・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・みつば・人参・味噌	
31日（月）	ピラフ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・油・塩・酒	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	ヨーグルト
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	