



# 給食だより

R3. 9. 25  
つくし保育園  
給食部  
文責 木村

## 今が旬の食べ物を知ろう、味わおう



暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増すのではないのでしょうか。来るべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋に捕れる魚には脂がたっぷりのっていて、体を温める効果があり、芋類はエネルギー源となります。

「食欲の秋」とも言われるように、秋には美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。秋に旬を迎える食べ物を知り、食事に上手に取り入れて、収穫の喜びと秋の味覚を十分に味わいましょう。

### きのこ類(椎茸・なめこ・舞茸・松茸 など)



ビタミンB1 B2・食物繊維が豊富。骨や歯を丈夫にします。

### 栗



カリウムを多く含んでおり、体の余分な水分や塩分を外に出す働きがあります。

### 青魚(さんま・さけ・いわし など)



脳細胞を活性化させます。成長に欠かせないカルシウムも豊富です。

### 新米



お米は私たちのエネルギー源。タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

### りんご



リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があります。

### 芋類(さといも・さつまいも など)



ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪予防、便秘解消にも効果的です。

## つくし保育園の先生にインタビュー

### 『わたしの思い出の味』



きむら しおり

たまむし としこ

私は、10年前小学校の給食のサラダに入っていた、星型のチーズです。ピンク色をしたいちご味のチーズや、オレンジ色のチーズが混ざっており、ピンクが沢山入っていた時は、ラッキー♪と思っていました。また、チーズが小さかったので、箸で落とさず食べられたらミッションクリア!とゲーム感覚で食べていた頃がありました。

57~8年前小学校の給食で1~2年飲んだ牛乳に移行する前の脱脂粉乳とクジラ肉のから揚げを食べたことです。以前クジラ肉はいつでも手に入る食材で家でもクジラ肉は食べており、から揚げをしたクジラ肉にトマトケチャップとソースで味付けしたものは給食ではじめて食べとても美味しかったことを思い出しました。



# 10月の献立表



日曜	献立	材料	おやつ材料
1 金	エビと青菜のオムレツ スタミナ汁 くだもの	(むきエビ、ほうれん草、卵、玉葱、油、塩、胡椒) (サラダ菜) (キャベツ、葱、じゃが芋、油あげ、豚肉、エリンギ、にんにく、味噌、油)	ヨーグルトババロア (ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ゼラチン、砂糖)
2 土	親子運動会		
4 月	ラタトゥユ キャベツとツナのサラダ 白菜スープ・くだもの	(なす、トマト、玉葱、ズッキーニ、ウインナー、トマトソース、塩、こしょう、コンソメ) (キャベツ、ツナ缶、きゅうり、人参、塩、胡椒、マヨネーズ) (白菜、春雨、卵、コンソメ、塩)	米粉パン
5 火	三色丼 中華風スープ くだもの	(豚ひき肉、卵、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (鶏もも肉、白菜、チンゲン菜、人参、葱、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	ニラチヂミ (ニラ・小麦粉・片栗粉・塩・醤油・ごま油)
6 水	豚肉と豚レバーのかりん揚げ 卵スープ くだもの	(豚レバー、豚もも肉、じゃが芋、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、片栗粉、油) (ブロッコリー) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	きな粉ラスク (食パン、きな粉、砂糖、塩)
7 木	さんま焼き	さんま焼き(さんま、大根、醤油、レモン) おひたし(ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ゆかり) 味噌汁(豆腐、葱、なめこ、煮干、味噌) くだもの	ドリンクヨーグルト ロールパン
8 金	豚肉と里芋のやわらか煮 肉団子スープ くだもの	(豚もも肉、里芋、人参、糸こんに、油揚げ、いんげん、酒、みりん、砂糖、醤油) (ほうれん草) (☆ミートボール、春雨、人参、チンゲン菜、干ししいたけ、コンソメ、塩、胡麻油)	せんべい
9 土	米粉パン ウインナー トマトサラダ 牛乳	(米粉パン、いちごジャム) (ウインナー)(トマト、塩、こしょう、油、砂糖、酢) (牛乳)	/
11 月	栄養納豆 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁・くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (かぼちゃ、鶏ひき肉、人参、玉葱、酒、みりん、砂糖、醤油) (キャベツ、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	米粉パン
12 火	鯖の西京焼き ひじき煮 味噌汁・くだもの	(さわら、白みそ、砂糖、酒) (ブロッコリー) (ひじき、油揚げ、糸こんに、ごぼう、人参、グリーンピース、酒、みりん、砂糖、醤油) (なめこ、豆腐、水菜、煮干、味噌)	バナナ
13 水	カレーライス フルーツヨーグルト きのこスープ	(米、豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、胡椒) (バナナ、もも缶、みかん缶、バイン缶、ヨーグルト) (しめじ、えのき茸、干ししいたけ、万能葱、コンソメ、塩)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
14 木	芋煮 菊のおひたし くだもの	(里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こんに、豆腐、酒、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、もやし、菊、かつお節、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
15 金	きつねうどん チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
16 土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	せんべい
18 月	シチュー 野菜サラダ きのこスープ・くだもの	(鶏もも肉、白菜、しめじ、さつまい、人参、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、油) (しめじ、えのき茸、万能葱、コンソメ、塩)	米粉パン
19 火	鮭のコーンクリーム焼き 冷やし汁 味噌汁・くだもの	(鮭、コーンクリーム缶、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、パセリ) (ブロッコリー) (ほうれん草、高野豆腐、人参、キャベツ、油揚げ、糸こんに、うち豆、醤油、塩) (水菜、なめこ、舞茸、煮干、味噌)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)
20 水	お弁当の日		アンパンマンケーキ
21 木	わかめご飯 塩おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (大根、昆布、人参、うすらの卵、豚もも肉、竹輪、はんぺん、板こんに、酒、塩、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ゴマ、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
22 金	トマトとウインナーの卵炒め スパゲティサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、トマト、ウインナー、玉葱、油、塩、胡椒) (サラダ菜) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (もやし、大根、豆腐、煮干、味噌)	ホットケーキ (ホットケーキミックス、卵、牛乳)
23 土	ビビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	/
25 月	五色納豆 豚汁 くだもの	(納豆、ツナ、のり、ほうれん草、チーズ、ごま油、醤油) (豚もも肉、人参、豆腐、白菜、大根、葱、板こんに、ごぼう、じゃが芋、味噌)	米粉パン
26 火	誕生会	おばけのドライカレー(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、ブロッコリー、のり、カレー粉、小麦粉、ケチャップ) ツナサラダ(レタス、トマト、コーン缶、ツナ、きゅうり、塩、こしょう、酢、油、砂糖) コンソメ、塩、胡椒) 豆乳かぼちゃスープ(☆豆乳かぼちゃスープ、クルトン、パセリ) みかん	米粉のかぼちゃケーキ
27 水	味噌ラーメン チーズ・くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (プロセスチーズ)	干しいも
28 木	ほっけのみみじ焼き 五目豆 味噌汁	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ) (ほうれん草) (大豆、人参、鶏もも肉、糸こんに、ごぼう、昆布、酒、みりん、花かつお、砂糖、醤油、酒、みりん) (えのき茸、豆腐、油揚げ、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
29 金	卵と豚肉のオイスターソース炒め わかめサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニラ、もやし、人参、オイスターソース、塩、胡椒、ごま油) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (大根、豆麩、葱、煮干、味噌)	ポップコーン (ポップコーン、コンソメ)
30 土	塩肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、万能葱、ごま油、にんにく、胡椒、塩、砂糖、コンソメ、酒) (わかめ、味噌)	/

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。○牛乳は午前と午後に分けて飲みます。