

給食ひとくちメモ(小)

令和8年10月号

月	火	水	木	金
			1	2
			りんごのレモン煮は、りんごの皮の赤い色が身にうつり、ほのかに赤くなります。甘酸っぱいデザートですよ。	あさは、鉄分が豊富に含まれています。鉄分は、成長期の身体には欠かせない栄養素です。
5	6	7	8	9
鮭のみそマヨ焼きは、みそとマヨネーズ風ドレッシングを合わせたものを鮭に塗ってから焼いています。コクがあってご飯がすすむ味です。	今日は、ほたての貝柱を使用した、うまみがたっぷり詰まった美味しいスープです。	ひよこ豆は、ホクホクとした食感が特徴で、形がひよこに似ているので、日本ではひよこ豆と呼ばれています。	きすは、身が柔らかく、くせがない白身魚です。たんぱくな味わいなので、天ぷらやフライなど、主に揚げ物として調理されます。	人参サラダは、給食センター特製のフレンチドレッシングで味付けしています。
12	13	14	15	16
スポーツの日	給食のマーボー豆腐は、辛味を抑えて食べやすい味付けにしています。	今日の厚焼き玉子は、千葉県産の卵から作られています。	のり和えは、のりからうま味が出るので、醤油だけの味付けでも美味しく出来上がります。	パンは、豆腐グラタンやかぼちゃサラダと一緒に食べると、より美味しくなりますよ。
19	20	21	22	23
コーンかき玉スープは、中華料理のユイミータンを給食用にアレンジしたものです。ほんのりしょうがが香る、美味しいスープです。	つみれの材料である、いわしやさばには、頭の回転や記憶力をサポートする、DHAが豊富に含まれています。	春雨入り野菜炒めは、野菜や肉からでるうま味を春雨が吸ってより美味しい野菜炒めが出来上がります。	今日は、そぼろ丼です。どんぶりに麦ご飯をよそり、具をのせて食べましょう。	豆とトマトのマカロニスープは、新メニューで、5種類の豆と5種類の穀物が入っています。
26	27	28	29	30
マーボー大根は、豆腐の代わりに大根を使用しています。大根が入ると、マーボー豆腐とは少し違った味わいになります。	10月27日から読書週間です。それに合わせて、今日のりっちゃん元気サラダは、「サラダでげんき」という絵本の中に出てくる料理です。主人公のりっちゃんが病気のお母さんのためにサラダを作る、という物語です。皆さんも是非読んでみてください。	白いんげん豆は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、お腹の調子を整えてくれる働きをしてくれます。	かつおコロッケは、かつおフレークを使用し、マヨネーズ風ドレッシングで味付けをしています。そのままだでも美味しいですが、ソースをかけるとご飯とよく合うあうおかずになります。	かぼちゃは、β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれます。