

2020年10月



献立紹介



1	木	『牛肉とごぼうの混ぜ寿司』は、甘辛く煮た牛肉とごぼうを酢飯に混ぜた料理です。ごぼうを食べる国はあまりなく、日本だけともいわれています。食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。ごぼうがたっぷりに入ったお寿司なので、よくかんで食べましょう。
2	金	『豆腐の真砂揚げ』は、軽く押しした木綿豆腐に、鶏ひき肉や細かく切った野菜を混ぜ合わせて丸め、油で揚げます。真砂とは細かい砂を意味します。野菜を細かく切って混ぜることから、このような名前がつけました。豆腐はたんぱく質が多く脂質が少ないため、健康食品として注目されています。フワフワの食感になるようにつくります。
5	月	『ドライカレー』は、豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン・りんご・トマトをじっくり煮込んでうま味を引き出します。よく煮込むことで色々な食材の栄養が溶け合っておりおいしく栄養満点なカレーが出来上がります。ごはんにとたくさんかけて食べてください。
6	火	『石狩汁』は、北海道の郷土料理の一つです。地元の漁師たちがまかないで食べていたものが、北海道の料亭に伝わったといわれています。給食では、削り節とだし昆布をつかっておいしのだしをとって、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。隠し味にバターが入っているのどくがありとてもおいしい汁になります。
7	水	『豚肉とエリンギの炒め物』には、旬のきのこ「エリンギ」をつかいます。エリンギは他のきのこは少し違った食感を感じることができます。エリンギには食物繊維がさつまいもよりもたくさん含まれています。大きな釜で豚肉とエリンギを炒め合わせて味付けをします。今が旬のエリンギを味わってください。
8	木	『さばみそネーズ焼き』は、マヨネーズ・みそ・砂糖・お酒でつくった調味液で漬け込みます。味がしみこんだ鯖の表面にマヨネーズをしぼってオープンでこんがり焼きます。ご飯とよくあうので一緒に食べてみてください。「鯖」は秋が旬の魚です。頭の働きをよくしたり、血液の流れをよくしてくれる栄養素が含まれています。よく味わって食べましょう。
9	金	『中華丼』は、ごはんに具だくさんの中華あんをかけて食べます。あんには豚肉・にんじん・たけのこ・椎茸・いか・えびなどたくさんの食材が10種類入ります。全部見つけることができるでしょうか。ぜひ探してみてください。たくさんの食材を少しずつ食べることでいろいろな栄養をとることができます。1日30品目の食材を食べることが理想といわれています。
12	月	『五目きんぴら』には、にんじん・ごぼう・じゃが芋などたくさんの野菜が入ります。その中でも根菜類は秋から冬にかけておいしくなる野菜の一つです。強火で炒めてシャキシャキの食感に仕上げます。甘辛い味付けなのでごはんもよくすすみます。
13	火	『さつまいもごはん』には、旬のさつまいもをお米といっしょに炊き上げます。甘くホクホクなさつまいもをたくさん食べてください。『錦卵』は、にんじん・ひじき・玉ねぎ・鶏ひき肉が入った彩りきれいな具だくさんの卵焼きです。おだしをたっぷりつけているので、とてもやさしい味付けになっています。
14	水	『柏型パン』は、手で簡単に開くことができるパンです。コロッケをはさんで、コロッケサンドにして食べてみてください。『ポテトコロッケ』は、ひとつひとつ給食室で手作りしています。じゃが芋をやわらかくなるまで蒸し、しっかりとつぶします。炒めた玉ねぎ・ひき肉を混ぜて形を整え、パン粉をまぶして油で外がカリッとなるように揚げます。
15	木	『鶏肉のみそ焼き』は、鶏もも肉をお酒・みりん・白みそでつくった調味液にじっくりと漬け込みます。皮を上にしてしっかりとひろげ、オープンでじっくりと焼くことでジューシーな仕上がりになります。デザートに『キャロットゼリー』は、甘味のあるにんじんと、にんじんが苦手でも食べやすいようにオレンジジュースも加えてつくります。まず一口でも挑戦してみてください。
16	金	創立記念日
19	月	旬のきのこをたっぷりつけた『きのこうどん』です。今月の注目食材は「きのこ」です。スープにはしいたけ・しめじ・えのき・エリンギの4種類のきのこがはいります。きのこには食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整えてくれます。骨や歯を丈夫にしてくれるミネラルも含まれています。またカロリーも低く、ヘルシーな食材ですが、とてもうま味成分が多いのが特徴です。
20	火	『鮭のちゃんちゃん焼き』は、北海道の郷土料理の一つです。本場北海道では、大きな鉄板に三枚におろした鮭と野菜を焼き、みそダレを加えて混ぜながら食べる豪快な漁師料理です。「ちゃんちゃん」という名前は「手軽にちゃんちゃんといけるから」や「お父ちゃんがつくるから」というように、色々な由来があります。骨に気をつけながら食べてください。
21	水	『イカのテリソースがけ』は、油でカリッと揚げたイカに、ピリッと辛いテリソースをたっぷりつけて食べます。イカは食べやすいように格子状に切り込みが入っていますが、よくかんで食べましょう。よくかんで食べることで、からだに吸収されやすくなります。また頭の働きがよくなり、あごが鍛えられ、歯並びがよくなるなど、よいことがたくさんあります。
22	木	『ひじき入りハンバーグ』は、豆腐とひじきをたくさんつけたハンバーグです。豆腐は「畑の肉」といわれている大豆からできる食品です。からだの元となる筋肉や皮膚をつくるたんぱく質を多く含んでいます。またひじきは海藻の仲間です。貧血予防にいい「鉄分」や、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」を多く含みます。しっかりと食べましょう。
23	金	今年度初のグラタンの登場です。今月の注目食材である「きのこ」がたくさん入った『きのこたっぷりグラタン』です。クリーミーなホワイトソースに玉ねぎ・マカロニ・きのこをたっぷり入れて、チーズをのせてこんがり焼きます。熱々のグラタンをお楽しみに。
27	火	『押し麦のサラダ』の押し麦は、大麦を平たくつぶしたものです。つぶすことによって炊くときや、茹でるときに水分を吸収しやすくなります。食物繊維を多く含み、便秘を予防しておなかの調子を整える働きがあります。野菜といっしょによくかんで食べることで、栄養がからだに吸収しやすくなります。プチプチとした食感も楽しいです。
28	水	『竹輪の二色揚げ』は、青のりで作った磯辺のトロと、カレー粉で味付けしたカレーのトロをつかって竹輪を揚げていきます。竹輪はかみごたえのある食べ物なのでよくかんで食べましょう。『和風ポテトサラダ』は、いつもの洋風のポテトサラダとは違い、ツナと乾煎りしたかつお節がはいります。かつお節のよい香りが引き立つサラダです。
29	木	豚肉には、肩・ロース・ひれ・バラ・モモなどの部位があり、部位によって脂のさし方やお肉のやわらかさが変わるので料理によってつかい分けします。給食では豚肩ロース肉を塩麴に漬けてやわらかく焼いた『豚肉の塩麴焼き』をつくります。塩麴には、お肉をやわらかくする効果があり、うま味や栄養価も増します。ごはんともよく合うのでたくさん食べましょう。
30	金	『ひじきの煮物』につかわれる「ひじき」は、栄養たっぷりの食材です。歯や骨をつくるのを助けるカルシウムが、牛乳の約12倍・おなかの調子を整える働きのある食物繊維が、ごぼうの約7倍。血液の流れをよくしてくれるマグネシウムが、アーモンドの約2倍含まれています。栄養満点のひじきをだし汁で煮込み食べやすく仕上げます。