

献立名		3時のおやつ
月 7.21	昆布煮 香味づけ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	お茶 7日:お芋ちゃん 21日:芋シヨコラ
火 8.22	魚の塩焼き 白和え 豚汁	牛乳 果物 お菓子
水 9.23	クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり
木 10	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	手作りヨーグルト お菓子
金 11.25	鶏肉のみそ焼き スパゲッティツナサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド
土 26	きつねうどん キャベツの塩昆布和え 果物	牛乳 ミニパン
火・月 15.28	魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトフライ
火 1.29	豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 果物 お菓子
水 2.16	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 フルーツゼリー お菓子
木 3.17	大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすのみそ汁	お茶 バナナヨーグルト
金 4.18	ハンバーグ (添え野菜)キャベツ・トマト オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ
土 5.19	豚肉と春雨の炒め煮 きのこのみそ汁	牛乳 果物 お菓子

さつま芋をふかして熱いうちに潰し、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせ一口大に丸めてミルクココアをまぶしたものを。

①一口大の白身魚に塩をふり片栗粉をつけて揚げる。②さつま芋、人参は食べやすい大きさに切る。さつま芋は素揚げ、人参は柔らかく湯かく。③砂糖、しょうゆ、水の中にグリーンピース、ホールコーンを入れ煮たら①②を加えよくからめたもの。

水切りし潰した豆腐すりおろした山芋、ツナ缶、ホールコーン、人参に卵、片栗粉、酒、しょうゆを加え落とし揚げにしたもの。

豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、生椎茸、みじん切りの生姜を油で炒めしんなりしたらお湯で戻した春雨、ニラを入れ砂糖、しょうゆ、酒、出汁で味付けしたもの。

# 10月給食たより

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。

スポーツの秋です。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



## 「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

## お米を食べよう!

お米がおいしい季節になりました!しかし、日本でご飯派の人は減るばかりになっています。もう一度ご飯の良さを知っていただけたらいいなと思います。

- ① パンなどに比べ、しっかり噛む力が育つ!
- ② 血糖値の上がり方が緩やかなので、集中力が保てる!
- ③ 炊きこみご飯にすると栄養も取れて一石二鳥!

※白ご飯を食べるときは**ビタミンB群**(豚肉、魚、卵など)と一緒に摂ることで、栄養バランスも整います!



## 炊飯器de五目おこわ

### ★材料 (3合分)

- もち米:2合 お米:1合 鶏もも肉:1枚
- ごぼう(ささがき):1/3本 人参:2cm
- きのこ(何でもOK):半パック分 いんげん豆:3本
- お酒:大さじ2 みりん:大さじ1 砂糖:大さじ1
- 塩:小さじ1 しょうゆ:大さじ2 ほんだし:8g

### ★作り方

- ①もち米とお米をザルに入れて洗う。
- ②お釜に入れて二合の目盛りまで水を入れて、具材の下ごしらえの間、浸けておく。
- ③鶏肉は1cm角、ごぼうはささがき等具材を切る。
- ④油(分量外)をひいたフライパンに具材を入れ、中火で1分炒めたら、お酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆを入れ、2分炒める。
- ⑤②のお釜の上にザルを置き、④の具材を入れ、汁だけをお釜に入れる。
- ⑥水を3合目盛りまで足し、ほんだしを入れ混ぜる。
- ⑦具をお釜に入れて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑧炊いたら、混ぜて完成。

- ★10月12日(土) 運動会
- ★10月30日(水) お弁当の日
- ★10月31日(木) お誕生会



★10月24日(木)~25日(金) ひなたの秋祭り

### 【24日メニュー】

- ・焼きそば
- ・フランクフルト
- ・フライドポテト



【メニュー】  
・山菜おこわ  
・ちくわの磯辺揚げ  
(添え野菜:レタス、トマト)  
・ワカメときのこのすまし汁

【3時のおやつ】  
・牛乳  
・パンプキンケーキ