

日/曜日	主食	献立名	赤の仲間		黄色の仲間		緑の仲間		エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる		体の調子を整える		kcal	g
2/月	うんどうかいふりかえきゅうじつ									
3/火	ごはん	とりのからあげ ごまふうみ ちゅうかふうやさいのため	牛乳	鶏肉・鶏卵	片栗粉・薄力粉・ごま 揚げ油・ごま油・精白米	生姜・人参・キャベツ 玉葱・もやし・ニラ	401	17.4		
4/水	ごはん	さかなのクリームコーンやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛乳	白身魚・うす揚げ チーズ・かつおだし	精白米・薄力粉・ごま 砂糖	コーン・クリーム缶 きゅうり・人参	314	16.4		
5/木	ごはん	ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	牛乳	豚肉	植物油・砂糖・ごま ごま油・精白米	玉葱・人参・生姜 キャベツ・小松菜	368	16.3		
6/金	ごはん	すぶた にらともやしのピーナツあえ	牛乳	豚肉	砂糖・片栗粉・揚げ油 植物油・ピーナツ ごま油・精白米	生姜・玉葱・人参 ピーマン・ニラ・もやし	347	13.5		
10/火		スパゲティ・カレーソース コーンのサラダ	牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 粉チーズ・牛乳 ゆで大豆	スパゲティ麺・植物油 バター・薄力粉	玉葱・人参・ピーマン・パセリ マッシュルーム缶・トマトピューレ コーン・キャベツ・きゅうり	398	16.5		
11/水	ごはん	ウインナーオムレツ はるさめサラダ	牛乳	鶏卵・ウインナー 牛乳・ハム	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ マヨネーズ	玉葱・人参・きゅうり パセリ	337	12.1		
12/木	ごはん	とうふのあげだんご かきとかぶのサラダ	牛乳	鶏卵・鶏ひき肉 木綿豆腐	精白米・砂糖・パン粉 片栗粉・揚げ油・ごま 砂糖	人参・玉葱・かぶ・柿 きゅうり	325	11.0		
13/金		もとおかのしんまいごはん さけのさいきょうやき・ブロッコリー ぎゅうにくとごぼうのあまからに りんご・ハロウィンパフ	牛乳	鮭・白みそ・牛肉	砂糖・植物油・ごま 精白米・パフ	ブロッコリー・ごぼう・人参 りんご	369	18.4		
16/月	ごはん	とうふのハンバーグ りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳	牛ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・米みそ 鶏ひき肉	パン粉・ごま油・砂糖 植物油・精白米	玉葱・キャベツ・りんご きゅうり・干しぶどう パセリ	379	14.0		
17/火	おべんとうのひ									
18/水	ごはん	とりのマーマレードやき じゃここまつな	牛乳	鶏肉・白す干し ちくわ	マーマレードジャム ごま・植物油・精白米	生姜・人参・小松菜	380	17.9		
19/木	ごはん	さかなのてりやき スパゲティサラダ	牛乳	白身魚・ハム	スパゲティ麺・植物油 砂糖・マヨネーズ	生姜・コーン・きゅうり 人参・玉葱	347	14.8		
20/金		コーンラーメン・おさつチップ グレーブかんてんゼリー	牛乳	豚肉 昆布・かつおだし	中華麺・植物油・砂糖 グレーブジュース・ごま油 さつまいも・揚げ油	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・みかん(缶) 寒天	358	12.5		
23/月	ごはん	ぶたにくとたまねぎのカレーいため ポテトサラダ	牛乳	豚肉・ハム	植物油・じゃがいも マヨネーズ・精白米	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・コーン	385	13.3		
24/火	ごはん	かぼちゃグラタン ブロッコリー・かきなます	牛乳	鶏肉・バター・牛乳 粉チーズ	精白米・植物油・薄力粉 パン粉・ごま・砂糖	かぼちゃ・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・ブロッコリー かぶ・柿	396	12.4		
25/水	ごはん	シュンユイ やさいソテー	牛乳	白身魚・豚肉	片栗粉・揚げ油・砂糖 ごま・植物油・ごま油 精白米	生姜・キャベツ・青ネギ もやし・ピーマン・人参	328	14.4		
26/木	ごはん	とりのマリネやき ナム ル	牛乳	鶏肉・バター	砂糖・ごま・植物油 じゃがいも・ごま油 精白米	玉葱・生姜・もやし 人参・小松菜・ひじき	362	16.5		
27/金	ごはん	ミートローフ こまつなときのごまあえ	牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳 かつおだし	植物油・パン粉・砂糖 片栗粉・ごま・精白米	玉葱・人参・小松菜 生しいたけ・もやし しめじ・グリーンピース	385	17.2		
30/月		やきにくパスタ チョレギサラダ	牛乳	豚肉	スパゲティ麺・ごま 植物油・ごま油	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レタス きゅうり・わかめ・焼のり	361	17.4		
31/火	かしわ ごはん	さかなのつみいれじる ふかしいも	牛乳	白身魚すり身・鶏卵 煮干しだし・米みそ 麦みそ・鶏肉	片栗粉・じゃがいも さつまいも・精白米	生姜・大根・玉葱・ごぼう 人参・もやし・青ねぎ いんげん	366	15.1		

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

秋が旬の食べ物を味わいましょう

秋はおいしい食材がたくさん出回ります。給食にも新米やきのこ、りんごや柿、鮭など旬の食べ物をふんだんに取り入れました。また、子どもたちが苗植えから収穫まで行った『さつまいも』をふかし芋にする予定です。お楽しみに♪

※裏面に「ごはん」についてを載せています。



炊きたてのごはんが好評です♪



主食の提供がはじまって一ヶ月が経ちます。子どもたちの様子はというと…「ごはんがもちもちでおいしい!」「よくかむと甘くなってきた!」とつぎ分けたごはんもペロリと食べてくれています。おかわりする子も大勢いるようです。

さらに、保護者の方からも「ごはんを残さず食べているようでびっくりしています。」などうれしい言葉をいただいています。



園で使っているお米は【糸島産】で、使う分をその日に納品してもらっています。また、ガス釜の強い火力で一気に炊き上げます。

空腹は最高の調味料ともいわれますが、運動会の練習をがんばった後にみんなで一緒に食べることでますます食が進んでいるのかもしれないですね。

日本人にとって大切な食文化のひとつである“ごはん”のおいしさを子どもたちが給食でも実感してくれているようで大変うれしく思います。

新米

の季節です!

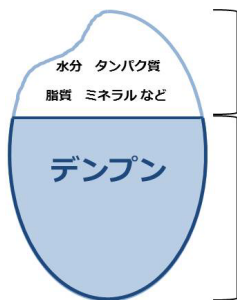


地域や品種によって差はありますが、9月から10月は米の収穫時期です。新米は水分が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあるのが特徴です。給食で使っている糸島産のお米も徐々に新米に切り替わります。

また、13日のお誕生会では地元【元岡産】の新米をいただく予定です。元岡の生産者さんが大切に育ててくれたお米を感謝の気持ちをもって味わいたいと思います。



★ごはんのヒミツ★



約30%

炊きたてのごはんはもちもちしていておいしいですね。しかし、冷めるとかたくなってしまいます。これは米に含まれるでんぷんの変化が原因です。

約70%

これを防ぐ方法のひとつが、冷める前に冷凍すること。冷凍後電子レンジで解凍するのがおすすめです。

