



まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう

秋は「旬の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。



旬の食べ物を知ろう！

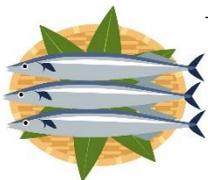
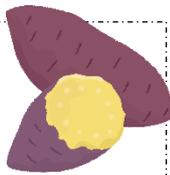


新米

日本人の主食・お米が収穫の時期を迎えます。米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

さつまいも

焼き芋・お菓子などにも大活躍のさつまいもは、秋の味覚の代名詞。主成分のでんぷんはエネルギー源となり食物繊維も多く便秘にも効果的です。



さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です。

～今月の郷土料理～

チキン南蛮<宮崎県>



◇(材料 3-4人分)
鶏もも肉…400g
酒…大さじ2
しょうが…小さじ1

◇衣
薄力粉…大さじ1
溶き卵…1個

◇タレ
酢…大さじ1.5
砂糖…大さじ1
醤油…大さじ1.5

◇タルタルソース
玉ねぎ…50g
ゆで卵…1個
マヨネーズ…大さじ3
砂糖…ひとつまみ
酢…小さじ1

◇作り方

- 1 鶏もも肉に、酒としょうがを入れて揉みこみしておきます。
- 2 タルタルソースを作ります。玉ねぎは粗みじんにします。電子レンジで1分程加熱し粗熱を取ります。
- 3 ゆで卵をフォークで粗くつぶして2を加え、調味料もいれて混ぜ合わせます。
- 4 ①のお肉に薄力粉→卵の順に衣をつけ180℃の油で揚げます。
- 5 タレの材料を少し煮たてて、鶏肉が熱いうちに絡めます。
- 6 上からタルタルソースをかけて完成です。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	514	19.8	15.9	175	1.8
乳児	458	17.0	13.6	177	1.5

～おしらせ～

今月いっぱいまで、給食に梅干しがつきます。サンプルケースの写真の展示も今月までです。

9 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ		材料名(昼食・おやつ)		
		午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	ゆかりご飯 さわらの照り焼き しらたきの彩り炒め 味噌けんちん汁	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 ラスク	米、食パン、しらたき、さといも、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、バター	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さけ	オレンジ、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、ごぼう、サラダ菜、しょうが、うめ干し・調味漬
2 ・ 16 (木)	白いご飯 チキン南蛮 りんごサラダ きのこスープ	バナナ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 チーズケーキ	米、砂糖、油、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、卵	バナナ、はくさい、レタス、りんご、オクラ、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、レモン果汁、うめ干し・調味漬
3 ・ 17 (金)	ロールパン ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 さつまいもごはん	ロールパン、米、じゃがいも、さつまいも、パン粉、油、砂糖、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、パセリ、うめ干し・調味漬
4 ・ 18 (土)	鶏肉の甘酢だれ丼 野菜炒め 清まし汁 バナナ	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、しいたけ、チンゲンサイ、万能ねぎ、しょうが、うめ干し・調味漬
6 (月)	白いご飯 鶏肉じゃが ほうれん草のおかか和え みそ汁	バナナ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニミート	米、じゃがいも、マカロニ、しらたき、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節	バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、なめこ、いんげん、うめ干し・調味漬
7 (火)	豚汁うどん さつまいもの天ぷら オレンジ 梅干		牛乳 にんじん 牛乳 フレンチトースト	ゆでうどん、さつまいも、食パン、小麦粉、油、片栗粉、グラニュー糖、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、スナップえんどう、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
21 (火)	月見うどん さつまいもの天ぷら オレンジ 梅干		牛乳 にんじん 牛乳 うさぎクッキー	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、バター	牛乳、鶏もも肉、卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、スナップえんどう、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
8 ・ 22 (水)	えだまめごはん カレイの梅煮 人参しりしり みそ汁	りんご	牛乳 じゃがいも 牛乳 メープルパウンドケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、無塩バター	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、うめ干し、しょうが
9 (木)	ピピンバ 厚揚げのえのきあんかけ チキンスープ 梨	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 じゃがりバター	じゃがいも、米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、バター	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ささ身、ヒザ用チーズ	なし、にんじん、ほうれん草、大豆もやし、スプラウト、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく、うめ干し・調味漬
10 (金)	ロールパン 鮭のカレムニエル 中華おこわ	バナナ 梅干	牛乳 さつまいも 麦茶 中華おこわ	ロールパン、米、もち米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉、ウインナー	バナナ、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、赤ピーマン、だけのこと(ゆで)、サラダ菜、干しいたけ、うめ干し・調味漬
24 (金)	マカロニサラダ スープ		牛乳 さつまいも 麦茶 きな粉おはぎ	ロールパン、米、もち米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、さけ、ウインナー、きな粉	バナナ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、赤ピーマン、サラダ菜、うめ干し・調味漬
11 ・ 25 (土)	白いご飯 豚肉のしょうが焼き さつまいものレモン煮 みそ汁	オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、ピーマン、にんじん、レモン果汁、しょうが、うめ干し・調味漬
13 ・ 27 (月)	ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト 清まし汁	梅干	牛乳 にんじん 牛乳 ぶどうゼリー	米、砂糖、油、小麦粉、生卵、ハヤシルウ、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト	たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、パイナップル、もも缶、みかん缶、にんじん、コーン缶、みつば、マッシュルーム缶、りんご、トマト、かんでん(粉)、しょうが、にんにく、うめ干し・調味漬
14 ・ 28 (火)	あんかけ焼きそば 中華サラダ 卵スープ 梨	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 黒糖サターアングー	焼きそばめん、小麦粉、油、黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶	なし、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、セロリ、はくさい、チンゲンサイ、にら、しいたけ、うめ干し・調味漬
29 (水)	ゆかりご飯 さわらの幽庵焼き 秋野菜の彩煮 みそ汁	バナナ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 二色ジャムサンド	米、食パン、さつまいも、さといも、砂糖、油、ごま油、マーマレード、ブルーベリージャム	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、こまつな、さやえんどう、ゆず果皮、サラダ菜、しょうが、うめ干し・調味漬
30 (木)	白いご飯 のり塩唐揚げ りんごとチーズの和え物 すまし汁	ぶどう 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 ハムコーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、ハム	ぶどう、はくさい、いんげん、たまねぎ、コーン缶、レタス、りんご、にんじん、サラダ菜、にんにく、しょうが、あおりのり、うめ干し・調味漬

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。