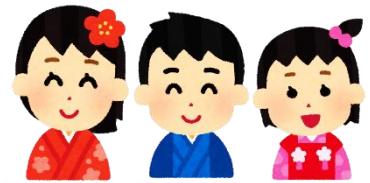


秋も深まり、朝夕冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないように衣服で体温調節をし、手洗いうがいをこまめに行いましょう。また、冬の訪れに備えて秋の実り食材をバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



～今月の郷土料理～

食べ物を無駄にしていますか？



食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品の事で、日本では年間 600 万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私達一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。



食品ロスを防ぐために出来ること

- ①必要な物を、使い切れる分だけ買う
- ②すぐに使う物ならば、賞味期限や消費期限の近い物を買う
- ③食べきれぬ量を考えて料理を作る
- ④余った食品を使い切る日を設ける
- ⑤冷蔵庫や冷凍庫は整理整頓し、何がどれくらい残っているのかわかるようにする
- ⑥冷凍できる物は、新鮮なうちに冷凍するなどです！



冷蔵庫の他にも、食品保管庫も併せて片付けや整理をすることで、欲しい食材がすぐわかるようになります。買い物前にも確認しやすくなり、余計な物を買わずお財布にも優しいですね。

秋は美味しい物がたくさんありますが、買う量を考えて食品ロスを削減していきましょう！

<岩手県・宮城県>

がんづき



<材料（2人分）>

- 薄力粉…100g
- 重曹…7.5g
- 卵…40g
- 黒糖…81g
- 油…2.6g
- 醤油…4g
- 牛乳…60g
- 酢…35g
- 黒ごま…適量

<作り方>

- ① 卵を溶きほぐし、黒糖を数回に分けて加えながら、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に油・醤油・牛乳を加え、ふるいにかけて薄力粉・重曹も加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に酢を加える。酢を入れると泡が出てくるので、へらを使って切るように混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に流し入れ、黒ごまを飾り、強火で15分ほど蒸す。
- ⑤ 竹串をさして何も付かなければ完成。

☆がんづきは宮城県や岩手県で昔から親しまれてきた、蒸しパンのような郷土料理です。

☆名前の由来は、丸い形とその上に M 字に乗せられたごまが、満月に向かって飛んでいる雁(がん)のようであることや雁の肉に似ていることからその名がついたと言われています。

☆クルミやはちみつを加えるとより美味しくいただけます。

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	525	20.3	16.0	193	2.2
乳児	456	17.2	13.7	189	1.8

▼今月のおしらせ

15日(火)七五三献立を行います。

千歳飴のお持ち帰りがあります。



11 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ		材料名(昼食・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	調味料		
1 (火) ・ 17 (木)	チキンカレー ブロッコリーのサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいも 牛乳 クロックムッシュ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、カレールウ、ホワイトルウ、さつまいも、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム、スライスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、パイン缶、もも缶、みかん缶、コーン缶、りんご、グリーンピース	昆布だし汁、コンソメ、食塩、酢	
2 ・ 16 (水)	野菜たっぷりごま味噌うどん 鱈の天ぷら みぞれあん オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 がんづき	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、油、砂糖、ねりごま、ごま、黒ごま	牛乳、たら、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、わけぎ、干ししいたけ、かぼちゃ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	
4 ・ 18 (金)	ロールパン オムレツ ホワイトソース シルバーサラダ ミネストローネ 柿	牛乳 じゃがいも 麦茶 さつまいもご飯	ロールパン、米、さつまいも、はるさめ、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター	牛乳、卵、ハム、蒸し大豆、ベーコン	かき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん	昆布だし汁、食塩、コンソメ、みりん	
5 ・ 19 (土)	白いご飯 パナナ 鶏肉の醤油炒め キャベツときゅうりの塩昆布和え 豆乳味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色みそ)	パナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、塩こんぶ、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ	
7 ・ 21 (月)	ナポリタン ひじきとツナのサラダ 玉ねぎとセロリのスープ パナナ	牛乳 にんじん 牛乳 みかんのパンナコッタ	スパゲティー、砂糖、マヨネーズ、すりごま	牛乳、ウインナー、生クリーム、ベーコン、ツナ油漬缶、粉チーズ、ゼラチン	パナナ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、トマトピューレ、ピーマン、にんじん、コーン缶、ホールトマト缶詰、セロリ、ひじき	昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	
8 (火) 22 (火)	ロールパン さわらの野菜レモン蒸し ジャガ・ピー・ベーコン くずし豆腐のスープ みかん	牛乳 さつまいも 麦茶 塩おにぎり 牛乳 さつまいも 麦茶 じゃこ青菜のおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、ベーコン	みかん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	
9 ・ 30 (水)	白いご飯 オレンジ 豚の角煮風 カニカマフライ 里芋の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 あんかけ焼きそば	米、焼きそばめん、さといも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油	オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、なす、わけぎ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、しょうが、かぼちゃ、パセリ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
10 ・ 24 (木)	白いご飯 りんご 鯖の味噌煮 肉じゃが キャベツの清汁	牛乳 にんじん 牛乳 オレンジトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、しらたき、油、バター、マーレード	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、サラダ菜、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
11 ・ 25 (金)	栗ご飯 れんこんつくねの照り焼き 彩り野菜炒め なめこの味噌汁 柿	牛乳 じゃがいも 牛乳 大学芋	さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま、くり	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かき、チンゲンサイ、なめこ、たまねぎ、れんこん、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、サラダ菜、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	
12 ・ 26 (土)	ルーロー飯 ほうれん草としらすのナムル 卵とえのきのスープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 パナナ せんべい(以上児)	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、しらす干し	パナナ、オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩	
14 ・ 28 (月)	厚揚げの中華丼 鮭とキャベツのオイスターマヨ炒め 春雨スープ パナナ	牛乳 にんじん 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、生揚げ、チーズ	パナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、えのきたけ、ピーマン、あおのり、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩	
15 (火)	秋の吹き寄せご飯 みかん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの甘煮 白菜の味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 カステラ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、カステラ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、まいたけ、しめじ、黄ピーマン、ピーマン、干ししいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、食塩	
29 (火)	白いご飯 りんご 鶏肉と里芋の煮込み カリフラワーの和風サラダ 大根のとりみ汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、さといも、砂糖、片栗粉、油、オリーブ油、さつまいも、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豆乳、鶏ひき肉、生クリーム、バター、ゼラチン	りんご、にんじん、カリフラワー、だいこん、ブロッコリー、れんこん、ねぎ、豆苗、コーン缶、レモン果汁、しょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。