



# 給食だより

2024.10.8 No.7  
文責：久保田

## 黒潮町立学校給食センター

10月に入り、朝夕と肌寒くなってきました。日中は暑い日も多いため、体温調節ができる服装にしましょう。  
この季節は、「スポーツの秋」・「読書の秋」・「食欲の秋」と言われています。みなさんはどの秋が好きですか？  
今が旬の秋の食材を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう!!



### 10月の給食目標は

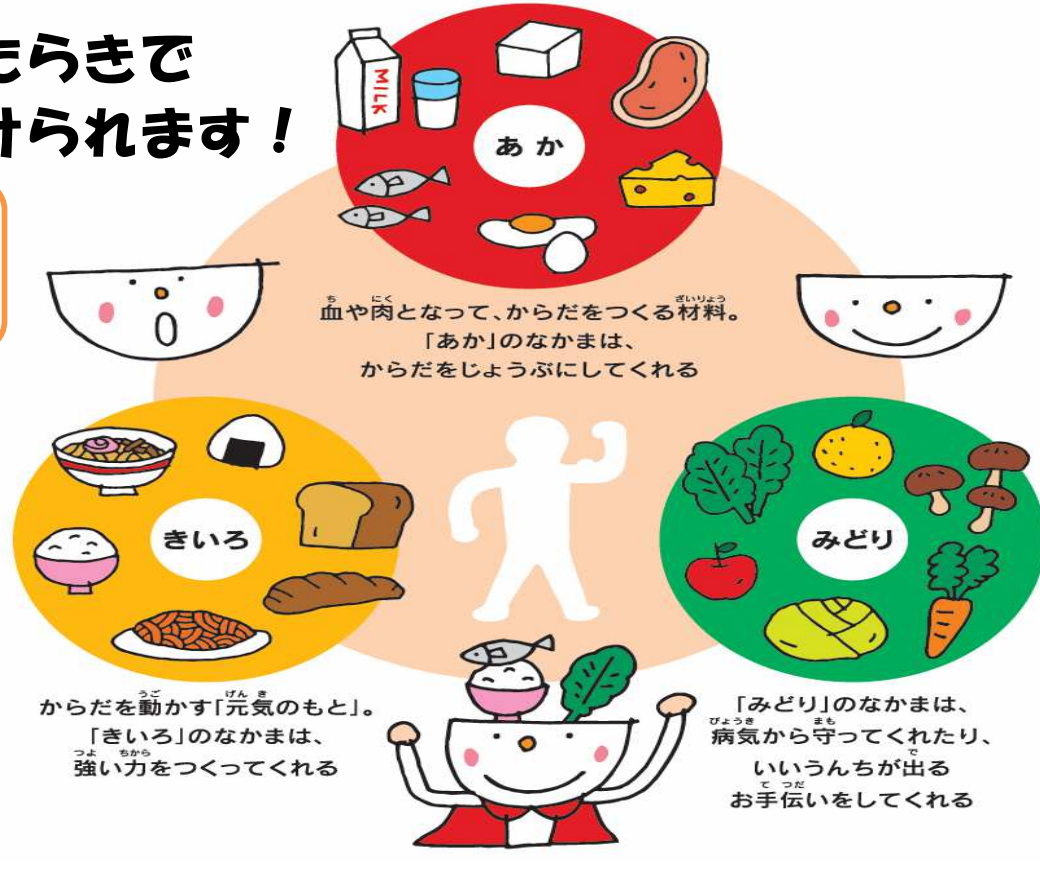
「**食べ物の栄養を知ろう**」です。



### 食べものははたらきで 3つの色に分けられます!

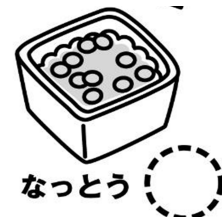
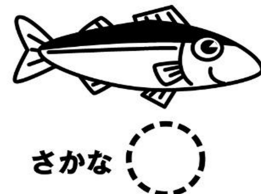
献立表をチェック  
してみてくださいね♪

日	月	献立	アレルギー
10/1	10/1	ごはん、味噌汁、鶏肉の香草焼き、カラフル野菜、ポタージュスープ	卵、小麦、大豆
10/2	10/2	ごはん、たまご、たまねぎ、さかな、なっとう	卵、小麦、大豆
10/3	10/3	ごはん、シチリア風ミートソース、ミニパン、レモンドレッシングサラダ、豆乳パンナコッタ	卵、小麦、大豆
10/4	10/4	ごはん、パエリア、ポテトベーコン煮、グリーンサラダ、アイス風デザート	卵、小麦、大豆
10/5	10/5	ごはん、鶏肉の香草焼き、カラフル野菜、ポタージュスープ	卵、小麦、大豆
10/6	10/6	ごはん、たまご、たまねぎ、さかな、なっとう	卵、小麦、大豆
10/7	10/7	ごはん、味噌汁、鶏肉の香草焼き、カラフル野菜、ポタージュスープ	卵、小麦、大豆
10/8	10/8	ごはん、たまご、たまねぎ、さかな、なっとう	卵、小麦、大豆



### 食べ物仲間分けクイズ!

黄色・赤色・緑色の仲間に分けて、  
○に色を塗ってみましょう。



### 食べ物のいろいろな栄養

#### ★ピーマン



炒め物やサラダ、彩りとしても大活躍のピーマンですが、子どもたちの苦手な食材の一つでもあります。ピーマンはビタミンC、E、β-カロテンが豊富に含まれています。免疫力を高めて風邪予防や美肌作りにもいいんです。ビタミンCは普通熱に弱いのですが、ピーマンのビタミンCは熱に強い!炒めたり揚げたりしておいしく栄養も残さず摂取できます。

たんぱく質豊富なかつお節と組み合わせて、さらなる免疫力UPに効果大!



#### ★しょうが



薬効としても効果があるとされ昔から重宝されているしょうがには、血行を促進するショウガオールという辛み成分があります。このおかげで、冷え性や風邪を予防したり、食欲を高めたり、代謝をよくしてくれます。これらの成分は加熱によってさらに効果大!煮物がおすすです。肉や魚などの臭み消しにも大活躍してくれるので、いろいろな料理に使われています。

摂りすぎた塩分を外に出すカリウムが豊富なしょうが&さんまの組み合わせで、むくみを予防しよう!



すべての食べ物には「栄養」があります。苦手な食べ物にも、意外な栄養が入ってた!なんてことも。組み合わせ次第で効果はさらに大きくなります。苦手な食べ物にも挑戦し、栄養をしっかりとっていきましょう。

### ☆給食紹介☆ 9月3日~6日 オリ・パラ献立

2024年はオリンピックイヤー。7月26日~8月11日にオリンピック、8月29日~9月8日にパラリンピックが開催されたことにちなんで、給食でも開催地パリなどヨーロッパの料理が登場しました!

#### 9月3日(フランス)

- ごはん
- オオニベのムニエル
- ほうれん草のソテー
- ラタトゥイユ



#### 9月4日(イタリア)

- シチリア風ミートソース
- ミニパン
- レモンドレッシングサラダ
- 豆乳パンナコッタ



#### 9月5日(フランス)

- ごはん
- 鶏肉の香草焼き
- カラフル野菜
- ポタージュスープ



#### 9月6日(スペイン)

- パエリア
- ポテトベーコン煮
- グリーンサラダ
- アイス風デザート



～ひとこと返信らんのご紹介～いつもありがとうございます！

切り干し大根のナムルを家で作りました。おいしかったです。給食の人気メニューのささみのレモンフライのレシピも知りたいです。

(返信) → ありがとうございます。ぜひ作ってみてください。

☆給食レシピ紹介☆

ささみのレモンフライ

○材料(4人分)○

- A { 鶏ささみ・・・350g  
塩・・・小さじ1/4  
こしょう・・・少々  
酒・・・小さじ1
- B { 片栗粉・・・430g(適量)  
砂糖・・・大さじ2  
薄口しょうゆ・・・大さじ1  
レモン果汁・・・小さじ2  
パセリ・・・少々 揚げ油・・・適量



○作り方○

- ①ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、③で揚げたささみを加え、よくからめる。
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。

子どもからも食べやすい人気のあるメニューの1つです♪



ヤンニョムチキン

○材料(4人分)○

- A { 鶏もも肉・・・200g  
塩・・・1.2g  
酒・・・7g  
片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量
- B { 砂糖・・・6g  
コチュジャン・・・4g  
ケチャップ・・・1.2g  
にんにく・・・1.2g  
酢・・・8g  
濃口しょうゆ・・・4g  
ごま・・・2g 水・・・14g



○作り方○

- ①鶏肉にAを混ぜ合わせ、しみ込ませておく。
- ②①に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ③Bを混ぜ合わせ、十分熱しておく。
- ④②で揚げた鶏肉に、③のタレを絡める。

ヤンニョムチキンは韓国料理の1つです。給食では、食べやすいよう甘めですが、辛さが得意な人は、コチュジャンで調節してください。

じゃこナッツ黒糖がらめ

○材料(4人分)○

- かちり・・・8g  
スライスアーモンド・・・36g  
黒糖・・・2g  
濃口しょうゆ・・・2g



○作り方○

- ①かちりとアーモンドを炒める。
  - ②黒糖、しょうゆを①に絡める。
- ★トースターで焼いた後に調味料を絡めてもOK!  
新しいごはんのお供にどうぞ!

イカのかりんあげ

○材料(4人分)○

- A { イカ(カットしたもの)・・・240g  
おろししょうが・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
薄口しょうゆ・・・小さじ2  
片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量



○作り方○

- ①イカはカットしたものを使うか、短冊切りなどの食べやすい大きさに切る。
- ②①にAを混ぜ合わせ、下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。

イカはかみごたえがあり、歯やあごもきたえられます。

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 睦地
  - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田
- ～お気軽にお問い合わせください～



お知らせ

10月分の給食費の振替日は、**10月31日(木)**です。  
引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

