

令和4年度

10月

きゅうしよくだより



中川区教育振興会 栄養研究部

名古屋市立万場小学校

10月の目標

よくかんで食べましょう

すみきったさわやかな青空が広がる季節になりました。「実りの秋」です。おいしい食べ物がたくさん店先に出回ります。給食にも秋の食材が多く使われます。よくかんで食べて秋の味覚を味わいましょう。

今月の献立から

☆ 市制施行の日・・・7日(金)

きしめん・牛乳・五目あんかけきしめん・えびフライ・ういろ

名古屋市は明治22年10月1日に、誕生しました。これを「市制施行」と言います。



☆ 姉妹友好都市の日(ランス市)・・・21日(金)

プレーンロールパン・牛乳・とり肉のクリーム煮込み・キャロットラペ・ラ・フランスゼリー

名古屋市は平成29年10月20日に、フランスのランス市と姉妹都市の約束をしました。



☆ パートナー都市の日(台中市)・・・26日(水)

ごはん・牛乳・揚げパオズ・海鮮ビーフン・きのこスープ

令和元年10月25日に、名古屋市は台湾の台中市とパートナー都市の約束をしました。



☆ 新献立・いも煮・・・17日(月) 山形県でよく食べられているいも煮を給食用にアレンジした献立です。

・とり肉のクリーム煮込み・・・21日(金) フランス産のスパークリングワインと生クリームを使った煮込み料理です。

・揚げパオズ・・・26日(水) 中国の伝統料理、点心のひとつです。給食では揚げています。

・海鮮ビーフン・・・26日(水) 台湾ではビーフン料理がよく食べられています。

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

7日(金) 五目あんかけきしめん... 名古屋名物のきしめんを使い、鶏肉に名古屋コーチンを使用します。

えびフライ... 名古屋で親しまれている食べ物です。

ういろ... 米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

19日(水)・・・ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使用します。

キャロットみかんゼリーは、天白区でとれた八事五寸にんじんを使用します。



※ お知らせ ・10月から米の量がひとり10g 増えて通常の量に戻ります。



・高野豆腐の煮しめ、五目きんぴら、和風シチューに名古屋コーチンを使用します。

・牛どん、いも煮に国産牛肉を使用します。

今月の献立のめあて ~米について知ろう~

秋は新米の季節、おいしい米がとれる時期です。給食ではほぼ毎日のように出ている米、みなさんは米についてどのくらい知っていますか？ 私たちが主食として食べている米には、毎日を健康に過ごすために必要な栄養素がたくさん含まれています。



米に含まれる主な栄養素は炭水化物です。炭水化物は体を動かすエネルギーのもとになります。また、体をつくるもとになるたんぱく質や体の調子を整えるビタミン・ミネラルも含まれた栄養豊かな食品です。炭水化物は、たんぱく質や脂肪よりも早くエネルギーになり、頭や体を動かすためにも使われます。



給食に登場するごはん

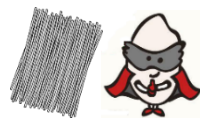
給食で一番よく食べている主食は米です。白いごはんだけではなく、いろいろな種類が登場します。白いごはんとう麦ごはんは毎月出ます。今月登場するごはんには◎印がついています。献立表で確認してみましょう！また、他のごはんがいつ登場するか楽しみにしててくださいね。

<p>◎ 〈白いごはん〉</p> <p>おもに愛知県産の「あいちのかおり」を使っています。</p>	<p>◎ 〈麦ごはん〉</p> <p>精白米と大麦を9:1の割合で一緒に炊いています。</p>	<p>〈五穀ごはん〉</p> <p>精白米・大麦・発芽玄米・黒米・もちきび・赤米と一緒に炊いています。</p>	<p>◎ 〈ロウカット玄米ごはん〉</p> <p>精白米と食べやすく加工した玄米を7:3の割合で一緒に炊いています。食物繊維が多いです。</p>	<p>〈赤飯〉</p> <p>小豆と一緒に炊いています。祝い事の行事食です。</p>
--	--	--	---	---

＜材料＞(一人分)	
おきえび	15g
酒	0.3g
いか	15g
ビーフン	8g
にんじん	5g
たまねぎ	20g
にら	3g
サラダ油	0.5g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
しょうゆ	1.2g
酒	0.5g

今月の献立紹介 海鮮ビーフン 26日(水)

今月の新献立です。海鮮ビーフンに用いられる「ビーフン」は米の粉を原料にした麺です。スープや炒め物に使われます。お米は、ご飯として食べられるだけでなくいろいろな食品に姿を変えて使われています。



- ① にんじん・たまねぎは細切り、にらは2 cm くらいに切る。
- ② おきえびはゆで酒をふる。
- ③ いかはゆで流水でさまし、水切りする。
- ④ ビーフンは水または微温湯でもどす。
- ⑤ 油を熱し、にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ 酒・しょうゆ・えび・いか・にら・ビーフンを入れさらにいため、しっかり火をとおす。