

10月給食だより

令和3年

阿賀野市安田学校給食センター



すききらいしないで食べよう!

たんぼの稲も刈りもほぼ終わり、収穫の秋を迎えました。実りの秋です。旬の食べ物をいただきます。今月の給食は、阿賀野市で収穫されたものがたくさん登場します。初めて食べるもの、苦手なものもあるかもしれませんが、体のために挑戦しましょう。体が喜ぶ食事をして、健康な体をつくりましょう。



栄養バランスを考えて食べよう!!

わたしたち人間は、食べることで生きるために必要なもの(栄養素)を体の中に取り入れています。食べ物には、さまざまな栄養素が含まれていますが、体の中でのはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。栄養素の名前を知らなくても、この3つのグループの食品がいつも偏りなく食事に入っているように注意することで、栄養バランスが整います。

おもに体をつくるもとになる

たんぱく質 (魚、肉、卵、豆、豆製品など)

無機質 (カルシウム・鉄) (牛乳、乳製品、小魚、海そうなど)

おもにエネルギーになる

炭水化物 (糖質) (米、パン、めん類、いも類など)

脂質 (油、バター、マヨネーズなど)

おもに体の調子をととのえる

ビタミン (ビタミンA(カロテン)、ビタミンCなど)

色のこい野菜、その他の野菜、きのこ類、果物

野菜を食べよう! 給食レシピ

カリフラワーのごまネーズサラダ

材料(4人分)

・カリフラワー	40g
・ブロッコリー	40g
・キャベツ	120g
・にんじん	20g
・マヨネーズ	大さじ2
・白すりごま	小さじ1
・酢	小さじ1/4
・食塩	少々
・こしょう	少々

今月は、旬のカリフラワーを使ったサラダです。給食では、アレルギーの人も食べられるノンエッグマヨネーズを使用しています。

作り方

- ① カリフラワー、ブロッコリーは、食べやすい大きさに切ってゆでます。
- ② キャベツは、3mm幅くらいの千切り、にんじんも千切りにして、ゆでます。
- ③ ごまとマヨネーズと酢を混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ④ ①、②の野菜が冷めたら、③のドレッシングで和えて出来上がりです。塩、こしょうは、好みで加えてください。

<p>4日(月)</p> <p>ちくぜん煮 / さけの塩やき</p> <p>ごはん / 青菜のみそ汁</p>	<p>5日(火)</p> <p>こんにやくサラダ / かぼちゃコロッケ</p> <p>米粉ソフトめん / 大豆入りミートソース</p> <p>安小3年給食なし</p>	<p>6日(水)</p> <p>チーズ入りきりざい / こんさいのしのだ煮</p> <p>ごはん / さつまい</p>	<p>7日(木)</p> <p>切り干し大根サラダ / ししゃもフライ</p> <p>わかめごはん / 白菜と肉だんごのスープ</p>	<p>8日(金)</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>かきあえなます / 豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん / 大根汁</p> <p>安小1年、幼稚園給食なし 目の愛護デーこんだて</p>
<p>11日(月)</p> <p>小松菜のおかかあえ / とり肉のやみソース</p> <p>ごはん / わかめのみそ汁</p> <p>安小2年給食なし</p>	<p>12日(火)</p> <p>大豆もやし / コーンのナムル</p> <p>ごはん / 豆腐の中華煮</p>	<p>13日(水)</p> <p>さつまいも / おひたし</p> <p>五目ごはん / さわにわん</p> <p>安中3年なし</p>	<p>14日(木)</p> <p>花野菜サラダ / 大豆とひじきのミートグラタン</p> <p>黒糖パン / あさりのチャウダー</p> <p>安中3年なし</p>	<p>15日(金)</p> <p>たくあん / いわしのごまみそ煮</p> <p>ごはん / 高野豆腐と野菜のふくめ煮</p>
<p>18日(月)</p> <p>イタリアンソテー / ロールキャベツ</p> <p>チキンライス / ふわふわたまごスープ</p> <p>安小4年、堀越小給食なし</p>	<p>19日(火)</p> <p>ももゼリー</p> <p>野菜いため / あげぎょうざ</p> <p>ゆで中華めん / しょうゆラーメンスープ</p> <p>駒林リクエストこんだて</p>	<p>20日(水)</p> <p>のりナッツ / さんまのおかか煮</p> <p>ごはん / 実だくさん汁</p> <p>食育の日こんだて</p>	<p>21日(木)</p> <p>フルーツヨーグルト / ホイコーロー</p> <p>ごはん / わかめスープ</p>	<p>22日(金)</p> <p>ごまびたし / ビーマンメンチカツ</p> <p>さつまいも / 三滝汁</p>
<p>25日(月)</p> <p>切り干し大根のいため煮 / ますのもみじやき</p> <p>ごはん / 里もんとん汁</p> <p>安田小給食なし</p>	<p>26日(火)</p> <p>ひよこ豆のサラダ / マーボーなす</p> <p>ごはん / もずくのかきたま汁</p>	<p>27日(水)</p> <p>アーモンド / れんこんはさみあげ</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>28日(木)</p> <p>カリフラワーのごまネーズサラダ / とり肉のマーレドやき</p> <p>ブルーベリーパン / ミネストローネ</p>	<p>29日(月)</p> <p>豆乳かぼちゃプリン / カレービーゼンズ</p> <p>ターメリックライス / パンプキンドライソース</p> <p>駒林給食なし ハロウィンこんだて</p>