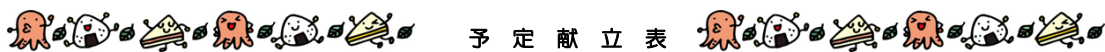




令和4年度
めばえ学園

給食だより 10月号



予定献立表



今月のおすすめメニュー

☆さばバーグ☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・さば水煮缶 100g
- ・木綿豆腐 170g
- ・玉ねぎ 50g
- ・パン粉 大さじ1
- ・濃口醤油、酒 各小さじ1
- ・おろし生姜 少々
- ・キャノーラ油 適量
- ☆濃口醤油、みりん 各大さじ1

<作り方>

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせレンジで3分加熱して水気を切っておく。
- ②さばの水煮缶はザルにあげて水気を切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ボウルに①～③、パン粉、濃口醤油、酒、生姜を入れ手でよくこねる。好みの大きさに丸める。
- ⑤フライパンにキャノーラ油を熱し④を入れる。中火で焼き目が付いたら反対側も焼く。火が通ったらタレの調味料を加え全体をかからせる。

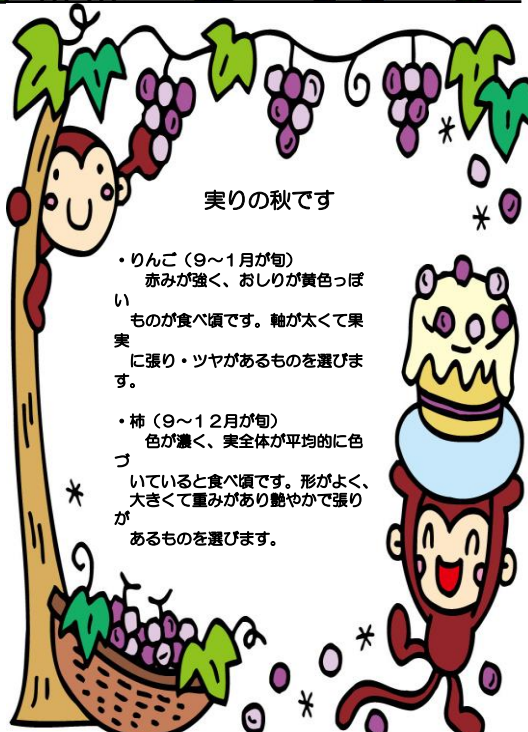
☆かきあげ☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・さつまいも 150g
- ・人参 150g
- ・てんぷら粉 30g
- ・水 50g
- ・粉パセリ 少々
- ・キャノーラ油 適量

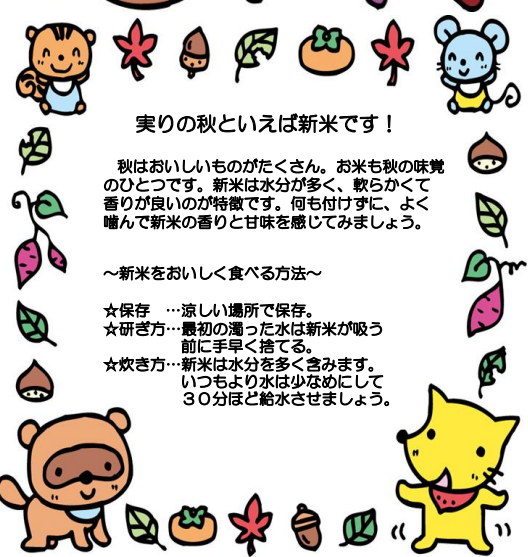
<作り方>

- ①さつまいもはせん切りにして水にさらしておく。
- ②人参もせん切りにしておく。
- ③ボウルにてんぷら粉、水、粉パセリを入れて混ぜる。
- ④③に水を入れしっかりと水気を切った芋と人参を入れ和える。
- ⑤鍋に油を適量入れて加熱する。衣を少し落としてみてゆっくりと浮き上がってきたら④をスプーンですくい油に入れていく。両面がキツネ色になったら取り出し油をきる。



実りの秋です

- ・りんご（9～11月が旬）赤みが強く、おしりが黄色っぽいものが食べ頃です。軸が太くて果実に張り・ツヤがあるものを選びます。
- ・柿（9～12月が旬）色が濃く、実全体が平均的に色づいていてと食べ頃です。形がよく、大きくて重みがあり艶やかに張りがあるものを選びます。



実りの秋といえば新米です！

秋はおいしいものがたくさん。お米も秋の味覚のひとつです。新米は水分が多く、軟らかくて香りが良いのが特徴です。何も付けずに、よく噛んで新米の香りと甘味を感じてみましょう。

～新米をおいしく食べる方法～

- ★保存…涼しい場所で保存。
- ★研ぎ方…最初の濁った水は新米が吸う前に手早く捨てる。
- ★炊き方…新米は水分を多く含みます。いつもより水は少なめにしておき30分ほど給水させましょう。

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
3 (月) 21 (金)	533	和風カレー	米、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ 人参、えのき、コショウ 塩、かつお節、出し昆布 キャノーラ油、片栗粉 カレールウ	ひじきの酢の物 かきあげ	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、かにフレーク 米酢、三温糖、薄口醤油、白ごま、ごま油 さつまいも、人参、てんぷら粉、キャノーラ油、パセリ	梨	牛 乳
4 (火) 19 (水) 24 (月)	526	ごはん		サババーグ ビーフンサラダ さつまい	さば水煮缶、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、パン粉、みりん 酒、生姜、濃口醤油 ビーフン、ごま油、キャベツ、人参、コーン、ロースハム マヨネーズ、オイスターソース 白菜、さつま芋、鶏肉、人参、えのき、小ネギ、油揚げ 合わせ味噌、かつお節	バナナ	牛 乳
5 (水) 20 (木)	518	上海風 焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ 小松菜、人参、もやし えのき、塩、コショウ 酒、にんにく、片栗粉 オイスターソース、ごま油 濃口醤油、鶏ガラの素	さつま芋サラダ わかめスープ	さつま芋、胡瓜、人参、レーズン、コーン、ロースハム チーズ、マヨネーズ カットわかめ、木綿豆腐、玉ねぎ、小ネギ、しめじ 薄口醤油、鶏ガラの素	オレンジ	牛 乳
6 (木) 25 (火)	449	ごはん		かに玉風オムレツ 切干大根の炒め煮 ポテトスープ	卵、玉ねぎ、かにフレーク、グリーンピース、高野豆腐、キャベツ、米酢 干椎茸、薄口醤油、酒、中華だし、三温糖、濃口醤油、片栗粉 切干大根、油揚げ、鶏肉、こんにゃく、ごぼう、コーン ピーマン、濃口醤油、三温糖、酒、ごま油 木綿豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、チンゲン菜、えのき 鶏ガラの素、薄口醤油、生姜	鉄ヨーグルト	牛 乳
7 (金) 27 (木)	463	食パン		チキンカツ 洋風さんびら きのこスープ	鶏肉、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油 ケチャップ 豚ミンチ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく オリーブ油、濃口醤油、三温糖、カレー粉、白ごま 木綿豆腐、しめじ、えのき、まいだけ、キャベツ、パセリ 鶏ガラの素、薄口醤油	キウイ	牛 乳
11 (火) 26 (水)	503	かしわごはん	米、濃口醤油、薄口醤油 酒、みりん、三温糖、塩 鶏肉、ごぼう、人参 干椎茸、グリーンピース	魚の梅酒焼き マカロニサラダ みそ汁	白身魚、梅酒、濃口醤油、三温糖 マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、塩、コショウ マヨネーズ 南瓜、厚揚げ、大根、人参、えのき、合わせ味噌、出し昆布	梨	牛 乳
12 (水) 18 (火)	467	食パン		タンドリーチキン ツナサラダ 豆乳チャウダー	鶏肉、豆乳、カレー粉、ケチャップ、濃口醤油、塩、生姜 コショウ、にんにく キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ツナ缶、チーズ マヨネーズ じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、クリームコーン缶 豆乳、鶏ガラの素、パセリ、片栗粉、合わせ味噌	柿	牛 乳
13 (木)	544	なかよし 浦上そばろ丼	米、豚ミンチ、ごぼう 人参、もやし、丸天 糸こんにゃく、濃口醤油 酒、みりん、三温糖 白ごま、ごま油	カレーポテサラ ヒカド (和風シチュー)	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン、塩、コショウ 塩、コショウ、レモン汁、薄口醤油、カレー粉、にんにく オリーブ油 鶏肉、人参、大根、さつま芋、干椎茸、かつお節、塩 薄口醤油、小ネギ	レモンケーキ	リンゴ ジュース
14 (金) 31 (月)	476	肉わかめうどん	茹うどん、カットわかめ 牛肉、高野豆腐、玉ねぎ えのき、干椎茸、かつお節 出し昆布、濃口醤油、酒 薄口醤油、みりん、塩 三温糖、小松菜	のりごまサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、きざみのり、チーズ ロースハム、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛 乳
17 (月) 28 (金)	479	ごはん		トマト豚じゃが 甘酢和え みそ汁	高野豆腐、しめじ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶 豚肉、濃口醤油、酒、三温糖、キャノーラ油、グリーンピース 胡瓜、もやし、カットわかめ、ツナ缶、コーン、米酢 三温糖、薄口醤油、白ごま、ごま油 木綿豆腐、キャベツ、えのき、小松菜、かつお節 合わせ味噌	オレンジ	牛 乳

★気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。
★材料の都合により、献立を変更することがあります。

