


食育だより

令和5年10月

◆ リクエスト献立の紹介 ◆

10/12



いちごクレープ
(幼:いちごゼリー)

きゅうりとたくあんのごまあえ

さばのおろしたれかけ


むぎごはん

けんちんじる

多度津町立多度津小学校

テーマは「和食で彩りをくふうした献立」です。
メニューを和食でそろえ、黄、赤、緑を入れてバランスをよくしました。また、みんなが好きなクレープをつけました。

10/24



あおりんごゼリー

やきぎょうざ
(幼・小:1個
中:2個)

こまつなのおかかあえ

ラーメン

みそラーメン

善通寺市立与北小学校

テーマは「おいしい中華料理」です。
小松菜のおかかあえは、善通寺市産の小松菜を使っています。中華をイメージして、主食をみそラーメンに、主菜をぎょうざにしました。

学校給食レシピ



手作りハンバーグ

給食では、卵・乳を使わずに作っています。
子どもたちにも好評のメニューです。

材料 (4個分)

- ・合いびき肉 200g
- ・たまねぎ 1/8 個
- ・にんじん 1/10 本
- ・マヨネーズ 小さじ3
- ・ポークビヨン(液) 小さじ2
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・パン粉 30g
- ・塩 ふたつまみ
- ・こしょう 少々

作り方

- ① にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
 - ② 材料を全てボールに合わせ、肉にねばりが出るまでこねる。
 - ③ 成型して、焼く。
 - ④ 好きな付け合わせと一緒に皿に盛る。
- ※給食では、卵不使用のマヨネーズタイプドレッシングを使用しています。
※ポークビヨンは、タネの固さを調節するために水や赤ワイン、牛乳などに変えても作れます。



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋には、旬の美味しいものがたくさんあります。旬を取り入れて、皆で秋を楽しみましょう！

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿、サンマ、カツオ、サケ、サバ



あき みかく たの 秋の味覚を楽しむ工夫

●素材の味を活かす
だしや柑橘類などのうま味や酸味を上手に利用して、旬の食材本来の味を楽しみましょう。

しょうゆも
いいけど…

すだちに
チェンジ!!



●よくかむ

よくかむことで、より味や風味を感じることができます。特に米は、だ液の中の消化酵素によって甘く感じます！

あまい？

すっぱい？



にがい？



からい？