



二学期は 給食に親しもう♪

くし付き食材は、くしを抜いてお出します。
炊き込みごはんや秋の味覚も登場します。
お楽しみに♪

旬の食材紹介 さつまいも

栄養価が高く、低カロリーな食材です

ビタミンC
加熱調理しても
壊れにくい

食物繊維
便秘解消

カリウム
体内の塩分
バランスを調整する



10/8
さつまいもの天ぷら

10/17
さつまいも汁

10/29
さつまいもと
レーズンのサラダ

さつまいもとレーズンのサラダ

材料 (4人分)
さつまいも 300g
レーズン 30g
マヨネーズ 大3. 5
牛乳 小さじ1



作り方
1 さつまいもを、サイコロ状にカット。
蒸し器で、柔らかくなるまで蒸す。
2 レーズンをお湯で、
サッと煮て水気を切る。
3 さつまいもとレーズンをボウルに入れ、
マヨネーズと牛乳を加え混ぜる。

郷土料理紹介

鹿児島県 「さつまいも汁」

さつまいも汁はさつまいもを使うことに由来していると伝えられ、江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりと言われています。



肉質の良い天然記念物

みそ味の濃厚な汁で
鶏の骨付きぶつ切り肉を
使うのが特徴です。

体がホカホカ温まり、
つつい箸が進んでしまう、
郷土汁です。



10月17日



材料 (4人分)

さつまいも(細め)200g
鶏もも肉(骨付き)200g
ごぼう50g
大根80g
にんじん40g
こんにゃく1/4丁
青ねぎ1本
だし汁1L
みそ80g

「さつまいも汁」



作り方

- 1 さつまいもは輪切りにし、こんにゃくはゆでておきます。
- 2 鶏肉は小さめのぶつ切りにします。
ごぼうはささがきにし、大根はいちょう切り、
にんじんは半月切り、こんにゃくは短冊切り、
青ねぎは3cmの長さに切ります。
- 3 (1)と(2)をだし汁でアクを取りながらやわらかくなるまで煮て、
みそを溶き入れ、青ねぎを加えてひと煮立ちさせます。

アレルギー対応食について
卵・乳は対応可能です。
その他については、容器とシートの貸し出しをしております。



ようちえん給食

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821
FAX 022-782-0822

仙台市若林区鶴代町1-15

ご意見・ご感想を
お待ちしております

栄養士 菱沼 彩
お客様係 伊藤 純子

