

清心小学校 9月メニュー

| 9月2日 (月) | 9月3日 (火) | 9月4日 (水) | 9月5日 (木) | 9月6日 (金) |
|--|---|---|--|--|
| 玄米入りご飯 さわらの塩昆布焼き 野菜たくわん納豆 かぼちゃ素揚げ みそ汁 | 玄米入りご飯 鶏のごま味噌焼き 野菜お浸し トマト わかめスープ | 玄米入りご飯 あじのトマトソース ひじきサラダ ふかしさつま芋 みそ汁 | ♪人気メニュー 「めんの日」 五目わかめラーメン ブロッコリー豆サラダ 揚げぎょうざ | 玄米入りご飯 特製さつま揚げの じゃが煮 さっぱりみかんサラダ にらもやし炒め みそ汁 |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| 747kcal | 694kcal | 702kcal | 673kcal | 650kcal |
| 9月9日 (月) | 9月10日 (火) | 9月11日 (水) | 9月12日 (木) | 9月13日 (金) |
| 玄米入りご飯 ささみの南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 いんげん胡麻和え みそ汁 | ♪自社製甘辛麴 玄米入りご飯 さばのみぞれ煮 麴納豆和え キャベツゆかり和え みそ汁 | 「どんぶりの日」 根菜と厚揚げの そぼろ煮丼 チョレギ風サラダ ミニフィッシュ | 玄米入りご飯 白身魚の 胡麻みりん焼き 和風マカロニサラダ かぼちゃ煮物 みそ汁 | 「パンの日」 フォカッチャ ポークビーンズ キャベツと りんごサラダ ぶどうゼリー |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| 637kcal | 839kcal | 655kcal | 746kcal | 502kcal |
| 9月16日 (月) | 9月17日 (火) | 9月18日 (水) | 9月19日 (木) | 9月20日 (金) |
| 敬老の日 お休み | 「めんの日」 きのこうどん 焼きししゃも 里芋のそぼろあん | 玄米入りご飯 鶏の照り焼き 春雨トマトサラダ 青梗菜と麩のお浸し みそ汁 | ♪ミネラルいっぱい 大豆ひじきご飯 あじのレモン揚げ 小松菜と 切干大根ナムル 海苔塩ポテト みそ汁 | 玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜のポン酢納豆和え れんこんチップス みそ汁 |
| | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| | 561kcal | 702kcal | 842kcal | 728kcal |
| 9月23日 (月) | 9月24日 (火) | 9月25日 (水) | 9月26日 (木) | 9月27日 (金) |
| 振替休日 (秋分の日) お休み | 玄米入りご飯 さわらの味噌マヨ パン粉焼き 栄養いっぱい煮物 ブロッコリーと トマト中華和え すまし汁 | ♪自社製塩麴 玄米入りご飯 塩麴肉じゃが 人参シリシリ もやし胡瓜おかか和え みそ汁 | ♪まごわやさしい さつま芋ご飯 さば塩焼き 五目野菜炒め ほうれん草お浸し みそ汁 | ♪人気メニュー 「カレーの日」 秋野菜カレー パリパリサラダ りんごゼリー |
| | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| | 672kcal | 694kcal | 660kcal | 732kcal |
| 9月30日 (月) |    | | | 1ヶ月平均 (牛乳含む) 659kcal |
| ♪重ね煮 玄米入りご飯 白身魚のチリソース風 三色金平 車麩カツ 重ね煮みそ汁 |  | | | 基準値平均650kcal |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | | | |  |
| 686kcal | | | | <small>※栄養価表示について※ 素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。 「目安」としての表示にご理解願います。 ※食物アレルギーの方※ 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。</small> |

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく つうしん < 食のちから通信 > 2024年9月号



秋と言えば秋刀魚！名前に秋の字が入っているくらい美味しい季節です。美味しい秋刀魚の選び方をご紹介します

鮮度の良い秋刀魚の選び方

<目に注目する>

黒目の周りに濁りがなく、透明で澄んでいて、なおかつ、赤くなっていない秋刀魚は新鮮です。

<口先の色を見る>

秋刀魚は生きていた時は口先の色は黄色ですが、デリケートなため、水揚げされる時に死んでしまうことが多いそうで、時間の経過とともに、どんどん黄色が抜けていきます。なので、黄色が残っていれば、脂も乗っていて鮮度があることがわかります。

<全体の状態を見る>

まず、頭から背中にかけて盛り上がりがあり、厚みがあって肉付きの良い秋刀魚の方が脂が乗っています。そして、秋刀魚の尻尾を掴んでみて、刀のように真っ直ぐかを確認して、一直線になる秋刀魚なら新鮮と言えます。また、魚は傷んでくると内臓から悪くなり、内臓の部分が柔らかくなるので、腹の部分を軽く指で押した時にハリがあり固い秋刀魚でしたら、鮮度があり安心です。



【食材】 椎茸、玉ねぎ、葉付き人参、味噌

自然派給食 人参葉の味噌汁

最大限に野菜の旨味を引き出す陰陽調和の重ね煮、出汁を使わなくても自然な旨みだけで充分なお味噌汁です。食材の栄養と味が活かされた自然調理法です。人参の葉(ビタミンA、たんぱく質、カルシウムなどが豊富)人参(食物繊維やβカロテンが豊富で食感も楽しめます)また椎茸や玉ねぎも高い栄養価があり健康にも良い食材です。

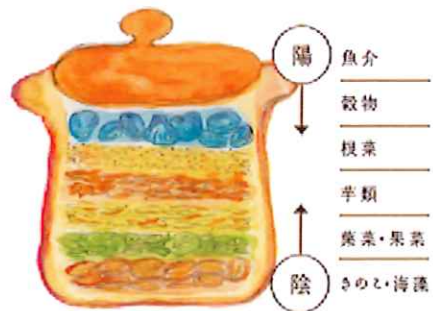
人参葉の味噌汁
レシピ動画です

YouTube



重ね煮

重ね煮は、それぞれの食材が持つ陰性、陽性の特徴を鍋の中で調和のとれた物に近づけていきます。陰・陽の調和のとれたものを食べることで免疫力が上がり、身体と心のバランスも取れていきます。そして何よりも鍋に重ねることにより、それぞれの持つ甘みやうまみが引き出されるので化学調味料を使わない調理法です。自然の恵みを丸ごと食べられます。旬の野菜をもっともっと暮らしの中に取り入れたいものです。



GONTAどろんこファームで収穫

GONTAどろんこファームとはセントラルフーズ本社の裏にある野菜畑です。地下水、太陽、土の力とファーム長の愛情が詰まった野菜が日々収穫されています。しかも無農薬で育てているので安心です。



食のちからを。

CENTRAL FOODS

< 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中 >