


清心小学校 10月メニュー



10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	
玄米入りご飯 味噌野菜炒め 青梗菜とお麩煮 果物(オレンジ) わかめスープ	玄米入りご飯 あじのかば焼き 春雨トマトサラダ かぼちゃ塩麹蒸し みそ汁	玄米入りご飯 さつま芋の筑前煮 さっぱりみかんサラダ ならもやし炒め みそ汁	♪人気メニュー 「めんの日」 ミートスパゲッティ 海藻サラダ 青海苔焼きポテト	
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)	
620kcal	686kcal	673kcal	665kcal	
10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)
玄米入りご飯 厚揚げと野菜の カレーだし煮 人参シリシリ 冷凍みかん	玄米入りご飯 鮭焼きびたし 切干大根と ひじきの納豆和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪自然派バーグ 玄米入りご飯 自然派バーグ 野菜こんにやく金平 カリカリきなこ和え みそ汁	「めんの日」 豆乳うどん 焼売 和風ツナサラダ	♪ミネラルいっぱい 切干大根ご飯 さばの焼き南蛮漬け 豆サラダ 青菜お浸し 煮干し粉入りみそ汁
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)
686kcal	729kcal	676kcal	516kcal	751kcal
10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)
スポーツの日 お休み 	「どんぶりの日」 秋茄子と豆腐の 麻婆丼 ブロッコリーと トマト中華サラダ 和梨ゼリー	玄米入りご飯 さわらのかば焼き 野菜の胡麻和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪自然派ごほうメンチカツ 玄米入りご飯 明治ごほうメンチカツ 野菜おかか炒め ふかしさつま芋 みそ汁	♪自然派甘酒味噌 玄米入りご飯 鮭の甘酒味噌漬け 高野豆腐の含め煮 酢の物 もずくスープ
	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)
	619kcal	772kcal	673kcal	600kcal
10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 いんげん胡麻和え みそ汁	玄米入りご飯 あじの南部焼き 塩昆布サラダ 白菜煮浸し みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の 甘酢炒め 和風ポテトサラダ 青梗菜お浸し みそ汁	♪まごわやさしい さつま芋ご飯 さば塩焼き 炒り豆腐 甘辛ごほう みそ汁	♪人気メニュー 「カレーの日」 きのこと お豆さんカレー パリパリサラダ 果物(りんご)
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)
717kcal	627kcal	717kcal	695kcal	691kcal
10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	1ヶ月平均 (牛乳含む) 672kcal
玄米入りご飯 白身魚の磯辺焼き 彩り根菜煮 ブロッコリー胡麻和え みそ汁	♪重ね煮 玄米入りご飯 鶏のバーベキュー ソース焼き 野菜納豆和え なすの煮びたし 秋の重ね煮みそ汁	♪自然派中華麩 玄米入りご飯 中華麩の野菜炒め ツナマカロニ和風サラダ ふかしさつま芋 みそ汁	「めんの日」 きのことあんかけうどん 野菜かき揚げ 栄養いっぱい煮物	基準値平均650kcal 
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)	
641kcal	667kcal	780kcal	587kcal	

※栄養価表示について※
 素材の国産品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。

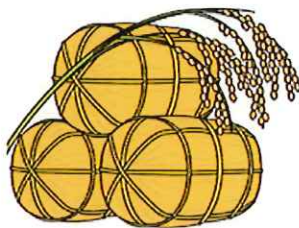
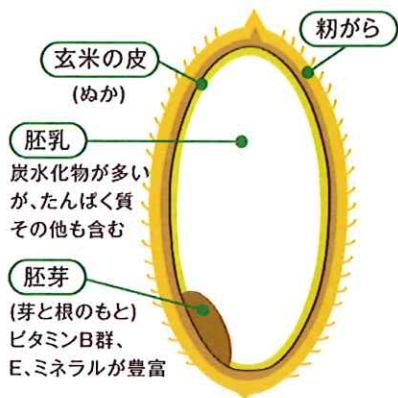
※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



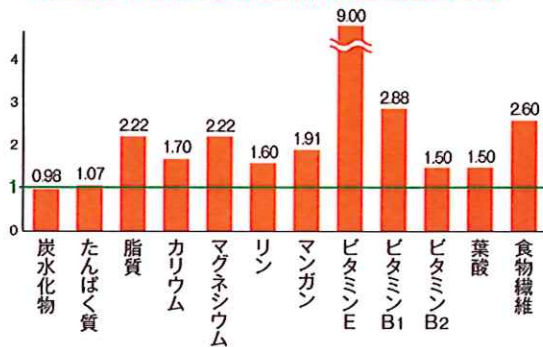
しよく つうしん < 食のちから通信 > 2024年10月号

♪たべものまめちしき♪ 日本の食文化「米～こめ rice～」

ごはんはかめばかむほど、口の中でつばとなかよしになっておいしいごはんの味がよくわかりますね。よくかむとやわらかくなっておなかにもやさしくなりますよ。



精白米を1としたときの胚芽精米の各栄養素の倍率



米は稲の果実である粳の中身で、図のようにほとんど胚乳で占められています。その脇に胚芽があり、稲の芽や根になる部分です。胚乳には炭水化物が多く、胚芽は芽や根の成長に必要なビタミンB群やビタミンE、ミネラルも多く含まれています。胚芽は精白の過程で脱落するので、精白米にはついていません。一方玄米は精白していない米です。

< さつま芋ご飯 > の作り方

材料 (3人前)

- ・白米・・・・・・・・・・2合
- ・玄米・・・・・・・・・・1合
- ・さつまいも・・・・・・・・500g
- ・黒いりごま・・・・・・・・適宜

< A >

- ・塩 (沖縄：シママース) ・・適量
- ・いりこ・・・・・・・・・・適量
- ・濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ・玄米と白米をよく研ぐ。
- ・さつま芋の皮を8割がた剥いて適当な大きさに切って水に浸してあく抜きをする。約15分くらい。3回くらい水を変える。
- ・炊飯器に米、さつま芋、< A > を入れ、5合の目盛まで水を足し、炊飯スタート。
- ・炊きあがったら、下からざっくりと混ぜ、10分ほど蒸らす。
- ・器に盛り、黒胡麻をふったら出来上がり。



※写真はイメージです

給食のごはんの日は食べやすさも配慮しながら玄米を積極採用しています。(目安 精白米7：玄米3) 岡山県鏡野町産あきたこまち

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



食のちからを。

CENTRAL FOODS