

## 9月30日の給食

投稿日時：09/30 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 麦ご飯 レバーと芋のかりん揚げ ハムと小松菜の和え物 にら玉汁 りんご



りんごは、秋から冬が旬の果物です。日本では、なんと約二千種類ものりんごが育てられています。青森県や長野県など寒い地域が有名な産地です。皮ごと食べることで栄養をまるごと取り入れることができます。今日のりんごの品種は『つがる』です。実が柔らかく、とても甘いのが特徴です。旬の味覚をしっかりと味わいましょう。給食では、季節によっていろいろな品種のりんごが登場します。これからも、どんなりんごが出てくるか楽しみにしててくださいね。

本日の千葉県産食材：牛乳

本日の我孫子産食材：米

## 9月29日の給食

投稿日時：09/29 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 ツナコーントースト ポトフ フルーツ杏仁



今日のフルーツポンチには杏仁豆腐が入っています。杏仁豆腐は、中国生まれのデザートです。見た目が豆腐に似ているので、この名前がついています。材料には、杏の種の中にある「仁」という部分を粉にしたものが使われます。中国では昔から、杏仁を薬として使ってきました。杏仁は少し苦くて、特別な香りがありますが、牛乳や砂糖とまぜることで、食べやすくおいしいデザートになります。

本日の千葉県産野菜：牛乳

本日の我孫子産野菜：

## 9月26日の給食

投稿日時：09/26 [abiko1](#) カテゴリ：

牛乳 麦ご飯 たらのポテト焼き 味噌金平 冬瓜と卵のスープ プルーン



ごぼうは、ヨーロッパから中国にかけてが原産で、中国から薬として日本に伝わりました。ごぼうを食べる国はとても珍しく、日本と韓国だけだそうです。ごぼうの栄養で有名なのが、食物繊維です。おなかをの

調子を整えてくれる食物繊維は、不足しがちなので、給食ではよくごぼうを使います。今日は、金平では珍しい、にんにく味噌味にしました。我孫子でとれたご飯との相性抜群です。ぜひご飯と一緒に食べてみてください。

本日の千葉県産野菜:牛乳 小松菜

本日の我孫子産野菜:米

## 9月25日の給食

投稿日時 : 09/25 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 ターメリックライス ふわふわキーマカレー シャキシャキポテトサラダ なし(梨)



今日は、ふわふわキーマカレーです。ここでクイズです。ふわふわの正体はなんでしょう？

①わたがし、②やまいも、③豆腐。

正解は、③の豆腐です。豆腐をつぶし、後からカレーに加えることで、ふわふわ感をだしています。

デザートは、今が旬の梨です。今日は豊水という品種です。給食室で1つ1つ皮をむいています。いろいろな食感や、旬を味わいながら感謝して残さず食べましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:米

## 9月24日の給食

投稿日時 : 09/24 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 焼き肉チャーハン 五目中華スープ りんごとさつまいもの春巻き





今日は春巻きについてです。春巻きは中国料理のひとつで、春頃に新しい芽がでた野菜を具にして作ったことからこの名前が付いたとされています。今日の春巻きは、リンゴとさつまいもを具にしてデザートにしました。調理員さんたちが1本ずつ丁寧に巻き、油で揚げました。感謝して残さずしっかりたべましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳 小松菜 さつまいも 鶏肉

本日の我孫子産食材:米

## 9月22日の給食

投稿日時: 09/22 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 焼き鳥混ぜご飯 ししゃものガーリック焼き かぼちゃの豚汁 ヨーグルト



焼き鳥混ぜご飯は、『焼き鳥』を串から外してご飯に混ぜたイメージの献立です。焼き鳥のたれがご飯にしみ込んでおいしくなっています。おいしさの秘密は、水あめです。水あめは固まらないあめであることか

ら、独特のとろみがあり、鶏肉がパサつくのを防ぎます。また、やさしい甘さで、焼き鳥に照りとコクをだし仕上がりがよくなります。卵も入って栄養満点です。残さず食べましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:米

## 9月19日の給食

投稿日時 : 09/19 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 麦ご飯 鯖の香味焼き もやしとコーンのお浸し ごまキムチ汁 冷凍みかん



今日は箸の持ち方についてです。みなさんは上手にお箸を使えていますか。給食メモの裏側に正しいお箸の持ち方をのせたので参考にしてみてください。お箸を上手に使えているかのポイントは、箸の先を、くっつけたり離したりができるかどうかです。達人レベルになると、お米一粒をつぶすことなくつかめたり、お茶碗にご飯粒を残さずにきれいに食べられるようになります。みなさんはどうですか？給食で試してみてくださいね。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:米

## 9月18日の給食

投稿日時 : 09/18 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 キャロットライス えびクリームソース 切り干し大根のサラダ 白雪アーモンド



キャロットライスの『キャロット』は人参のことです。人参は給食に入っている食材です。人参はきれいなオレンジ色をしていますね。このオレンジ色の栄養素は  $\beta$  カロテンといいます。強い太陽の光を浴びた目や肌を元気にしてくれる働きがあります。油と一緒にとると効果的です。今日の給食のキャロットライスも、すりおろした人参とマーガリンが入っています。人参が嫌いな人でも食べやすいので、チャレンジしてみてくださいね。

本日の千葉県産食材:牛乳 米粉 鶏肉

本日の我孫子産食材:米

## 9月17日の給食

投稿日時: 09/17 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 焼きうどん さつまいもの韓国風金平 トマこめケーキ



今日はトマこめケーキを紹介します。トマこめケーキの『トマ』はトマト、『こめ』は米粉のことです。我孫子市でうまれたケーキです。さっくり、そしてふわっと、もっちりした食感でほんのリトマトを感じるデザートです。かわいい色合いにも注目です。

本日の千葉県産食材：牛乳 米粉 さつまいも

本日の我孫子産食材：