

# 就実小学校 9月メニュー



		9月1日 (水)	9月2日 (木)	9月3日 (金)
		玄米入りご飯 すき焼き風煮 もやし胡瓜の胡麻和え (ミニトマト) 備前かぼちゃの素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 あじの南蛮漬け 大豆ミンチ野菜おかか炒め とうがんだし煮 みそ汁	♪インドネシア料理♪ ナシゴレン (サテアヤムのせ) 青梗菜炒め ピサンゴレン わかめスープ
		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)
		742kcal	647kcal	610kcal
9月6日 (月)	9月7日 (火)	9月8日 (水)	9月9日 (木)	9月10日 (金)
玄米入りご飯 さばの白みそ煮 野菜納豆和え 酢の物 すまし汁	玄米入りご飯 豚肉と緑黄色野菜炒め ひじきサラダ なす煮浸し みそ汁	玄米入りご飯 さわらゆかり揚げ じゃが煮 野菜ナムル みそ汁	「めんの日」 味噌ラーメン ぎょうざ 野菜の磯和え	玄米入りご飯 岩石揚げ 鶏大根煮 ブロッコリートマトサラダ 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)
665kcal	605kcal	674kcal	588kcal	693kcal
9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)
玄米入りご飯 あじのカレー風味焼 栄養いっぱい煮物 野菜ゆかり和え みそ汁	玄米入りご飯 八宝菜煮 甘辛ごぼう にらもやし炒め みそ汁	「どんぶりの日」 プルコギ丼 和風ポテトサラダ 果物 (なし)	とうもろこしご飯 手作りひじきがんとどき 人参シリシリ 青梗菜胡麻塩炒め みそ汁	玄米入りご飯 鮭の胡麻みりん焼き 野菜納豆和え 果物 (柿) 根菜汁
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)
611kcal	671kcal	645kcal	704kcal	604kcal
9月20日 (月)	9月21日 (火)	9月22日 (水)	9月23日 (木)	9月24日 (金)
敬老の日 お休み	♪お月見♪ 「カレーの日」 鶏きのこカレー パリパリサラダ お月見ゼリー	♪まごわやさしい♪ 黒米入りご飯 焼きさば和風野菜あん さつま芋 &ブロッコリー胡麻和え れんこんチップス みそ汁	秋分の日 お休み	「めんの日」 わかめうどん 高野のオランダ煮 (ミニトマト) 切干大根と青菜の和え物
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)
kcal	719kcal	632kcal	kcal	498kcal
9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)	1ヶ月平均 (牛乳含む) 650 kcal
玄米入りご飯 鶏の青のり塩焼き 野菜たくわん納豆 果物 (りんご) みそ汁	「パンの日」 米粉まるパン かじきフライ 和風アラビアータ 胡瓜トマト中華和え 野菜スープ	玄米入りご飯 豚と野菜しょうが焼き ひじき五目煮 ふかしさつま芋 みそ汁	「どんぶりの日」 麻婆なす丼 春雨トマトサラダ 果物 (りんご)	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)	
674kcal	598kcal	732kcal	681kcal	



※栄養価表示について※  
食材の固体ご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。

※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 づしん ＜食のちから通信＞ 令和3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、どんどんと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分かります。

<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

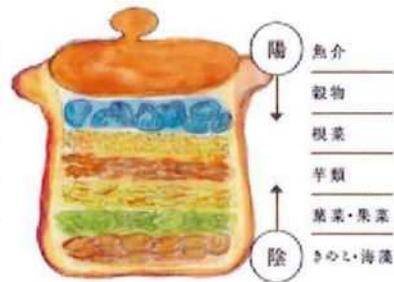
最大限に野菜の旨味を引き出す陰陽調和の重ね煮、出汁を使わなくても自然な旨みだけで充分なお味噌汁です。食材の栄養と味が活かされた自然調理法です。人参の葉(ビタミンA、たんぱく質、カルシウムなどが豊富)人参(食物繊維やβカロテンが豊富で食感も楽しめます)また椎茸や玉ねぎも高い栄養価があり健康にも良い食材です。

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  
CENTRAL FOODS

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