10月 給食だより

令和6年度 10月 都立久我山青光学園

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。給食室では旬の食材を使用したメニューを予定しています。秋の実りに感謝しながらいただきましょう。

~10月の献立より~

22日(火) きのこさつま汁

まいたけ、しめじ、さつまいもが入った、具だくさんの汁ものを提供します。

31日(木)秋のカレーシチュー&かぼちゃプリン さつまいもやしめじが入った、カレーシチューです。

デザートには、ハロウィンにちなんでかぼちゃを使ったプリンを作ります。

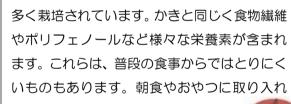


旬のくだものについて

~かき~ かきは、和歌山県や奈良県で多く 栽培されています。 果肉にはビタミン C やカ リウム、食物繊維のほか、カロテンやポリフェ ノールなども豊富に含まれています。 特にビタ

ミンCの量は果物の中でも

トップクラスです。



~りんご~ りんごは、青森県や長野県で

て、体の調子を整えましょう。

お米を味わって食べましょう

新米の季節になりました。本校の給食では、宮城県産の「**ひとめぼれ」**を使用しています。 お米には、粒の大きさ・ツヤ・粘り・甘みなど品種によって特徴があります。 御家庭で様々な品種を食べ比べてみるのも良いですね。



9/4 (月)

夏休み明けの初日はカレーライスでした。

サラダは人気の高い、鉄骨サラダです。骨を強くする働きが あるカルシウムを多く含んだ食材(ちりめんじゃこ・チーズ・ ひじき・小松菜など)が入っています。



9/17 (火)

フレンチトーストは、牛乳・バター・卵・砂糖などを 混ぜて、パンを漬け込み、焼いています。焼いても耳の 部分が固くなりにくく、ほんのりした甘みが特徴です。



