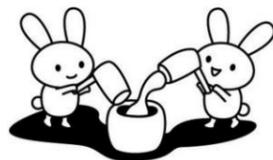




# 9月 きゅうしょくだより



## テーマ 地元の食材をたべよう！地産地消について知ろう！

私たちが住んでいる十勝では美味しい食べ物がたくさん作られています。今の時期は鮭やじゃがいもなどが旬で特に美味しくなってきます。旬の食材は栄養が満点ですし、「地産地消」は、良いところがたくさん！地元の美味しい食材をもりもり食べて地域も応援しましょう！

### 「地産地消」ってなんだっけ？

地元で生産されたものを地元で消費する



### 「地産地消」のいいところは？

- ★安心・安全  
地域でとれるものなので生産の様子が見えやすく安心につながります。
- ★新鮮  
生産地が近いので鮮度の高い旬の食材が手に入りやすいです。
- ★環境に優しい  
運ぶ距離が短いため排気ガスの削減につながります。

## ～ 給食メニューのご紹介 ～

### 【鮭ザンギ】



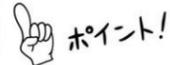
～ 材料 4人分～

- ・鮭 2切れ
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1/3
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/3
- ・薄力粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量



～ 作り方 ～

- ①鮭はひと口大に切り、しょうゆ、みりん、しょうが、にんにくに漬け込んで下味をつける。
- ②①に薄力粉をつけて油で揚げる。



ポイント！

「ザンギ」といえば鶏肉ですが、鮭を使ってもおいしく出来上がります。大根おろしを添えても美味しく食べることができます。

## 管理栄養士からの季節のおすすめ食材



鮭に含まれるアスタキサンチンやDHAなどの栄養成分は美容や健康に効果があると言われている栄養成分です。健康で言えば、免疫力アップや記憶力の向上、美容で言えば、老化防止や肌質の向上などが期待されています。アスタキサンチンやビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンは、油と一緒に食べると効率よく吸収できると言われています。ソテーやムニエルにして食べると良いですね。



又、皮の部分にDHAやフィッシュコラーゲンが多く含まれるので皮ごと食べる方がおすすめです。美味しい鮭の選び方は、皮がきれいな銀色で切り口につやがあるものを選ぶようにしましょう。1年中目にする鮭ですが、9月～11月が最も旬な時期です。いくら美味しいですが鮭もたくさん食べて元気に頑張りましょう！

～ 体調管理に気をつけましょう～

9月は気温の変化もあり、体調を崩しやすくなります。身体を冷やしすぎると体温の低下や血行不良を起こす人が多くなります。エアコンを長時間使用していると自律神経系の交感神経が働き、血管が収縮して血流が悪くなります。他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。適度な温度を保ち、食事のバランスや適度に身体を動かすなど気をつけていきましょうね。



管理栄養士 小野寺、一色

## 9月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金												
きゅうしょく	<p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>552kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>309mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5g</td></tr> </table> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>				エネルギー	552kcal	たんぱく質	21.7g	脂質	20.9g	カルシウム	309mg	鉄	2mg	食塩相当量	1.5g	1日
					エネルギー	552kcal											
					たんぱく質	21.7g											
					脂質	20.9g											
					カルシウム	309mg											
鉄	2mg																
食塩相当量	1.5g																
ごはん	米																
すまし汁	生揚げ、えのきたけ ほうれん草																
豚味噌焼き	豚肉、しょうが																
ピーマンとしらすの炒め物	ピーマン、もやし しらす干し、かつお節																
りんご																	
はし																	
うすやき 牛乳																	
もちもの																	
おやつ																	
きゅうしょく	4日	5日	6日	7日	8日												
	カレーライス 米、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトケチャップ	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ、なると	鮭と卵のピラフ 米、玉ねぎ、ぶなしめじ コーン、ピーマン、鮭 鶏卵、バター、パセリ	きりんパン クリーム	ごはん 米												
	小松菜のり和え 小松菜、にんじん 焼きのり	ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ ベーコン、ニンニク パセリ	すまし汁 木綿豆腐、小松菜 しいたけ	かぶのスープ かぶ、かぶの葉、小松菜 ベーコン、長ねぎ	味噌汁 ほうれん草、えのきたけ 高野豆腐												
	オレンジ	キウイ	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトケチャップ、中濃ソース	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ ぶなしめじ、にんじん しいたけ												
	お茶 麦茶		バナナ	コールスローサラダ キャベツ、にんじん 鶏ささみ、マヨネーズ ヨーグルト	もやし和え もやし、にら にんじん												
はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし													
焼き芋 牛乳	さつまいも	白い風船 牛乳	ビスコ 牛乳	マリービスケット 牛乳	マッシュマロフレーク 牛乳												

# 9月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きむしゅく	11日	12日	13日	14日	15日
	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ペーパーパン	あんかけ焼きそば 中華麺、豚肉、白菜、玉ねぎ にんじん、ピーマン、チンゲン菜 枝豆、きくらげ、ごま油、でん粉
	味噌汁 ほうれん草、えのきたけ 油揚げ	どさんこ汁 玉ねぎ、コーン、じゃがいも ごぼう、にんじん 豚肉、バター	中華スープ 水菜、もやし 木綿豆腐	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐 長ねぎ、でん粉	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶 コーン
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	たらの香り焼き たら、ニンニク しょうが	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン 青ピーマン、枝豆、ニンニク しょうが、長ねぎ、ごま油	スペイン風オムレツ 鶏卵、チーズ、玉ねぎ ズッキーニ、じゃがいも	りんご
	にんじんしりしり にんじん、コーン ごま油、かつお節 ごま	ふきの煮物 ふき、にんじん さつま揚げ、こんにゃく	春雨サラダ 春雨、にんじん、ひじき ほうれん草、ツナ缶 マヨネーズ	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	お茶 麦茶
オレンジ	パイナップル	キウイ	バナナ		
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	オールレーズン 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	枝豆おにぎり 牛乳	あんドーナツ カルピス
きむしゅく	18日 <敬老の日>	19日	20日	21日	22日
	ごはん 米	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ ニンニク、ごま油、もやし ほうれん草、にんじん、ごま	かしわうどん うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、長ねぎ にんじん、しいたけ	豆パン	ごはん 米
	味噌汁 わかめ、長ねぎ、ごま	わかめスープ	かき揚げ天 玉ねぎ、かぼちゃ あおのり、みつば ミックス粉	たらのムニエル たら、コショウ オリーブ油、小麦粉 中濃ソース	味噌汁 なす、油揚げ
	ココロいもサラダ じゃがいも、にんじん きゅうり、水煮大豆 マヨネーズ	梨	オレンジ	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ きゅうり、にんじん マヨネーズ	ハンバーグ 鶏ひき肉、豚ひき肉、コショウ、玉ねぎ 牛乳、鶏卵、パン粉、きな粉 しょうが、ニンニク、トマトケチャップ、中濃ソース
	お茶	お茶	麦茶	牛乳	ブロッコリーチーズおかか和え かつお節
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし	
おやつ	チョイス 牛乳	バームクーヘン 牛乳	大学芋 お茶	さつまいも、オリゴ糖、ごま 麦茶	にんじんケーキ 牛乳
きむしゅく	25日 <開園記念日>	26日	27日	28日	29日
	ごはん 米	ごはん 米	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、にんじん、しいたけ	ロールパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ
	味噌汁 木綿豆腐、玉ねぎ	味噌汁	味噌汁	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	ほうれん草ソテー ほうれん草、ローズハム
	鮭ザンギ 鮭、しょうが、ニンニク 小麦粉	ひじきサラダ ひじき、にんじん きゅうり、ごまドレッシング	ひじきサラダ	キャベツの胡麻和え キャベツ、にんじん ごま	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース
	小松菜おひたし 小松菜、かつお節	バナナ	バナナ	お茶	ショートケーキ
パイナップル	りんご	りんご	りんご		
もちもの	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳、鶏卵	クラッカー 牛乳	プリン 牛乳	ばかうけ 牛乳