



# 9がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！ ～きのこスパゲティー～」

今回は、秋の味覚であるきのこを使った「きのこスパゲティー」を紹介したいと思います。

きのこ類は、全体的に食物繊維やビタミンDが豊富です。食物繊維は便秘を予防し、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。しかし、一丸に「きのこ」と言っても、その種類はたくさんあります。エリンギには便秘解消・むくみ予防、えのきは疲労回復、しめじは美肌・骨の健康維持、舞茸は免疫力アップなどそれぞれの食材によって栄養も効能も変わります。スパゲティーの他にも炊き込みご飯やスープ、炒め物や煮物など、さまざまな料理にきのこを取り入れて、食欲の秋を楽しんでみてください。お子様とはきのこを一緒に割くなどし、一緒に作ってみて下さい。

### 【材料】(子ども4人分)

スパゲティー	150g	油	適量
塩	少々	醤油	大さじ1
えのき	30g	刻みのり	適量
椎茸	30g		
しめじ	30g		

### 【作り方】

- ① たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティーを茹でる。
- ② きનોこは軸を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をしき、②を炒める。
- ④ しんなりしてきたら①を加える。
- ⑤ 醤油で味を調え、刻みのりをかけたら出来上がり。

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつまいも、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、梨、いちじく、イワシ、カツオ、サケ、サンマ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 29	木	ごはん 魚の西京焼き 小松菜のごま和え 具沢山すまし汁(大根・里芋・しめじ・葱) 果物	畑のスナック 焼うどん 牛乳	精白米、里芋 ごま、うどん	カジキ、豚肉 牛乳	小松菜、人参、大根、しめじ 葱、キャベツ、もやし、果物	海藻類
15	木	《お月見メニュー》 おいもごはん 鶏肉の五目煮 ほうれん草とツナのサラダ 十五夜汁(やまいも・万能葱) 果物	畑のスナック ※お月見団子 (みたらし・きなこ・フルーツ) 牛乳	精白米、さつまいも ごま、山芋、白玉粉	鶏肉、高野豆腐 ツナ きな粉、牛乳	人参、大根、筍、玉葱 いんげん、ほうれん草 万能葱、フルーツ缶、果物	海藻類
2 16 30	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 人参ともやしのサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	カリポテスナック シュガートースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま 食パン、バター	生揚げ 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、人参、筍、いんげん もやし、チンゲン菜 わかめ、果物	きのこ類
3 17	土	豚肉チャーハン さつまいものサラダ 豆腐スープ(豆腐・椎茸・にら) ぱいん缶	えびスナック ココアケーキ 牛乳	精白米、さつまいも マヨネーズ	豚挽き肉、豆腐 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 椎茸、にら、ぱいん缶	淡色野菜
5	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	山芋スナック りんごケーキ 牛乳	精白米、ごま ジャム、バター ホットケーキミックス	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや 筍、大根、きゅうり かぼちゃ、いんげん、果物	芋類
6 20	火	黒糖パン 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとハムのソテー 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) 果物	野菜スティック わかめ雑炊 牛乳	黒糖パン 精白米、ごま	鶏肉、ハム 牛乳	にんにく、生姜、キャベツ 人参、冬瓜、えのき わかめ、果物	豆類
7 21	水	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め おくらサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	英字ビスケット きのこスパゲティー 牛乳	精白米 スパゲティー	木綿豆腐、豚肉 ツナ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、おくら なめこ、わかめ、葱、えのき しめじ、椎茸、海苔、果物	芋類
8	木	ごはん 魚のおろしポン酢かけ ほうれん草と人参の磯和え 味噌汁(里芋・しめじ・葱) 果物	紫いもチップ パワフルケーキ 牛乳	精白米、里芋 バター ホットケーキミックス	サケ、チーズ 金時豆、牛乳	大根、ほうれん草、人参 海苔、しめじ、葱、果物	淡色野菜
9 23	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(きくらげ・にら・人参) 果物	カル鉄スティック じゃがバター 牛乳	精白米、春雨 じゃが芋、バター	木綿豆腐、ハム 豚挽き肉、牛乳	葱、玉葱、生姜、きゅうり 人参、きくらげ、にら、果物	きのこ類
10 24	土	ミートソーススパゲティー キャベツとツナのサラダ オニオンスープ みかん缶	動物ビスケット パウムクーヘン 牛乳	スパゲティー	豚挽き肉 ツナ、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、キャベツ コーン、パセリ、みかん缶	緑黄色野菜
12 26	月	チキンカレー 三色サラダ モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ・えのき・ハム) 果物	海藻スナック チーズマカロニ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	鶏肉、ベーコン ハム、チーズ 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、コーン モロヘイヤ、えのき ブロッコリー、果物	豆類
13 27	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ハンバーグ 人参のグラッセ バターコーン きのこスープ(しめじ・えのき・舞茸) 果物	畑のクラッカー おかかおにぎり 牛乳	食パン、ジャム バター 精白米、ごま	豚挽き肉 かつお節、牛乳	玉葱、人参、コーン、しめじ えのき、舞茸、パセリ、果物	淡色野菜
14	水	《日本各地の名産物を使った料理～中部地方～》 きのこのあんかけ丼(新潟・長野) レタスサラダ(長野) 味噌汁(冬瓜・生揚げ)(愛知) 果物	ひじきスティック 抹茶トースト(静岡) 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉、牛乳 生揚げ	えのき、エリンギ、しめじ、人参 チンゲン菜、レタス、きゅうり ミニトマト、冬瓜、抹茶、果物	緑黄色野菜
28	水	《お誕生日会メニュー》 チキンピラフ コロコロサーモンコロケ キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン・えのき) 果物	ミルクスティック ココバナナロール 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉 ココア	鶏挽き肉 鮭フレーク ベーコン、卵 豆乳ホイップ	玉葱、人参、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン ミニトマト、えのき、バナナ 果物	豆類

は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。