



9がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！～だご汁～」

今回は、「だご汁」を紹介したいと思います。

だご汁とは、小麦粉を練って団子状に切ったり、手でちぎったりして味噌汁もしくはだし汁で椎茸や根菜と共に煮込む熊本県の郷土料理です。農作業で忙しい農家が、食事の手間と時間を節約するために、気軽に食べられて腹持ちも良いということで、熊本県各地の農家の人々に愛されていた料理だったそうです。お子様とは、小麦粉を練ったりなどして一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

豚挽き肉	40g	ごぼう	1/6本
人参	1/5本	椎茸	20g
小麦粉	適量	味噌	適量

【作り方】

- ① 野菜を洗い、ごぼうはささがき、人参はいちょう切り、椎茸は薄くスライスする。
- ② 小麦粉に水を加え、よく混ぜ、団子状に手でちぎる。
- ③ 沸騰したお湯に豚挽き肉を入れ、アクを取ったら味噌と野菜を入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら出来上がり。



今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつま芋、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、いちじく、イワシ、カツオ、サンマ、サケ

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	
15 29	土	焼うどん さつまいものサラダ わかめスープ(わかめ・えのき・葱) みかん缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	うどん、さつま芋 マヨネーズ、ごま	豚肉、ハム、牛乳	キャベツ、人参、ピーマン わかめ、えのき、葱、みかん缶	豆類
3	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	畑の-snack ツナスパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	豚肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 絹さや、大根、きゅうり かぼちゃ、キャベツ いんげん、果物	芋類
4 18	火	黒糖パン 豚肉のトマト煮 マッシュポテト コンソメスープ (キャベツ・ウインナー・セロリ・しめじ) 果物	あずきなクラッカー えのきおにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 ごま	豚肉、ウインナー 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー トマト缶、マッシュルーム パセリ、キャベツ、セロリ しめじ、えのき、万能葱、果物	海藻類
5 19	水	ごはん ハンバーグ 三色サラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	えびまるせん だご汁 牛乳	精白米、小麦粉	豚挽き肉、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 きゅうり、椎茸、えのき、しめじ パセリ、ごぼう、果物	芋類
6 20	木	ごはん 魚の西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁(じゃが芋・わかめ・葱) 果物	カルテツウエハース クリームチーズトースト 牛乳	精白米、ごま、バター じゃが芋、食パン	サケ、牛乳 クリームチーズ	小松菜、人参、コーン わかめ、葱、果物	淡色野菜
7	金	《郷土料理～愛知県～》 わかめごはん 味噌カツ キャベツサラダ 八杯汁(具沢山すまし汁) 果物	紫いもチップ 鬼まんじゅう(さつま芋蒸しパン) 牛乳	精白米 さつま芋、バター ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚肉 牛乳	わかめ、キャベツ、きゅうり 人参、大根、葱、椎茸、果物	緑黄色野菜
8 22	土	ツナチャーハン もやしサラダ チーズ おくらスープ(おくら・人参・わかめ) パイン缶	ココアプチック カップケーキ 牛乳	精白米	ツナ、チーズ 牛乳	玉葱、人参、もやし ほうれん草、コーン、おくら わかめ、パイン缶	きのこ類
10	月	麦ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 いんげんのごまマヨ和え すまし汁(小松菜・しめじ・葱) 果物	カリポテスナック かぼちゃケーキ 牛乳	精白米、押麦、ごま マヨネーズ、バター ホットケーキミックス	鶏肉、ちくわ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、もやし ピーマン、いんげん、小松菜 しめじ、葱、きくらげ かぼちゃ、果物	芋類
11 25	火	ジャムパン(りんご・マーマレード) ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ ミネストローネ (じゃが芋・キャベツ・ズッキーニ・人参・トマト缶) 果物	胚芽スティック わかめ雑炊 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋 精白米、ごま	豚挽き肉、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、しめじ、えのき キャベツ、ズッキーニ、わかめ トマト缶、パセリ、果物	豆類
12	水	《誕生会メニュー》 三色のり巻き(ツナマヨ・納豆・ゆかり) 鶏肉の照り焼き おくらサラダ すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	ミルクスティック 巨峰パフェ 牛乳	精白米、マヨネーズ 麩、ジャム、バター ホットケーキミックス	ツナ、挽きわり納豆 鶏肉、豆乳ホイップ 牛乳	海苔、きゅうり、ゆかり おくら、人参、大根、コーン えのき、三つ葉、巨峰、果物	芋類
13 27	木	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツと塩昆布のサラダ 具沢山味噌(里芋・大根・葱・人参・えのき) 果物	畑のクラッカー コーンマヨネーズトースト 牛乳	精白米、里芋 食パン、マヨネーズ	カジキ、牛乳	生姜、キャベツ、人参、えのき 塩昆布、葱、大根 コーン、玉葱、パセリ、果物	緑黄色野菜
14 28	金	ごはん 回鍋肉 もやしと人参のナムル チンゲン菜とハムのスープ 果物	カル鉄スティック カレーマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ ごま	豚肉、ハム 豚挽き肉、牛乳	人参、キャベツ、ピーマン 椎茸、にんにく、生姜、もやし ほうれん草、チンゲン菜 葱、コーン、玉葱、果物	豆類
21	金	《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(山芋・万能葱) 果物	紫いもチップ ※お月見団子 牛乳 (みたらし・きなこ・あんこ)	精白米、さつま芋 山芋、片栗粉、ごま 白玉粉、あんこ	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、果物	海藻類
26	水	チキンカレー 豆菜サラダ 大根スープ(大根・しめじ) 果物	ひじきスティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	鶏肉、大豆、牛乳 ヨーグルト、ベーコン	玉葱、人参、小松菜 コーン、大根、しめじ フルーツ缶、果物	海藻類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※1、2歳児はごはん団子を提供します。

☆給食・おやつの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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

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

☆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。