

月 火 水 木 金

献立によせて
 空が青く澄みわたり、勉強・スポーツ・読書などに力を発揮できる季節になりました。また、秋は「実りの秋」といわれるように、魚やきのこ・果物などの旬の食材がたくさんあります。

健康な体を作るためには「よく食べ、よく運動し、よく寝る」という規則正しい生活が基本になります。そして、それを習慣化させることも大切です。

☆おやつを作ってみよう・紹介献立☆
 30日(水)「ぶどうゼリー」

【材料名】(6人分)

- 寒天 2g
- ゼラチン 2g
- 水 250cc
- ぶどうジュース 200cc
- 上白糖 55g

★作り方

- ① 鍋にジュース・水・上白糖・粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。
- ② 上白糖・粉寒天が溶け、2分間沸騰させたら、火を止め、顆粒ゼラチンを加え、混ぜながら溶かす。
- ③ ②をカップに流し入れる。
- ④ 冷やして、固めれば完成！

「おやつ」とは漢字で「御八」と書き、昔の「八つ時」午後2時から4時頃までに食べていた間食をいいます。

間食は、食事と食事の間にとるものです。上手におやつをとることは、夜遅くに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

今日は、手作りおやつを紹介します。手作りのおやつの良いところは、何といても、手作りのあたたかさを感じることができることです。また、材料に何が使われているかわかることや、砂糖などの量を調整することができます。

お休みにお家で作ってみませんか？

寒天のゼリーは歯切れのよい食感に、ゼラチンのゼリーはプルプル食感に仕上がります。好みの食感のゼリー作りにもぜひ挑戦してみてください！！



	<p>1 郷土料理(日生町) こうこ寿司 牛乳 けんちん汁 みかん</p>	<p>2 世界の料理(メキシコ) パン 牛乳 チリコンカン 野菜チップス キャベツのサラダ ヨーグルト</p>	<p>3 文化の日 </p>	<p>4 自由献立 ごはん 牛乳 油淋鶏 小松菜の炒め物 卵スープ</p>
<p>7 地産地消給食 きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛 みかん</p>	<p>8 季節の料理 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁</p>	<p>9 自由献立 パン 牛乳 スイートポテトグラタン ジュリアンスープ オレンジ</p>	<p>10 季節の料理 ごはん 牛乳 さばの煮つけ 白菜の甘酢あえ さつま汁 黒豆</p>	<p>11 ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛揚げ もやしの中華あえ わかめスープ</p>
<p>14 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 茎わかめのあえ物 なめこ汁 味つけのり</p>	<p>15 早島町の給食 ふわふわ丼 牛乳 焼きししゃも 小松菜とれんこんの おかかあえ</p>	<p>16 季節の料理 胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ みかん</p>	<p>17 季節の料理 吹き寄せごはん 牛乳 きびなごの唐揚げ 白菜の煮びたし 豆腐のすまし汁</p>	<p>18 ごはん 牛乳 おでん 切干大根のあえ物 みかん</p>
<p>21 自由献立 塩ラーメン 牛乳 中華サラダ 揚げ春巻き</p>	<p>22 まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ オレンジ</p>	<p>23 勤労感謝の日 </p>	<p>24 季節の料理 ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 五目煮 白玉ふのすまし汁</p>	<p>25 玄米入りごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛 みそ炒め煮 白菜のあえ物 ひじきのり佃煮</p>
<p>28 自由献立 ごはん 牛乳 若鶏のヤンニャムカンジャン ナムル トック</p>	<p>29 季節の料理 ごはん 牛乳 寄せ鍋 小いわしの梅の香揚げ 昆布入りはりはり漬け</p>	<p>30 ドライカレーサンド 牛乳 レンズ豆入りスープ ぶどうゼリー 角チーズ</p>	<p>この月の栄養価 エネルギー766kcal たんぱく質 31.5g</p>	

特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日(飲用牛乳を除く):

8日、10日、11日、17日、25日、28日、15日、29日

