

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		ご飯 すき焼き風煮 和風マカロニサラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) レーズン蒸しパン 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) クリームシチュー じゃこサラダ 角切りももゼリー 牛乳	文化の日
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 ミモザサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(さつま芋) 大根とさつま揚げの煮物 すまし汁(とろろ昆布三つ葉) みたらし団子 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 付合せ(キャベツ) コロコロサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) パインゼリー 牛乳	しっぽうどん 竹輪の天ぷら 付合せ(法蓮草のごま和え) りんごケーキ 牛乳	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(オクラ) もやし炒め コンソメスープ(キャベツ 椎茸) バナナ 牛乳
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 魚のみぞれかけ 春雨の酢の物 味噌汁(えのき油揚げ豆腐) 鬼まんじゅう 牛乳	ロールパン 煮込みハンバーグ 付合せ(ブロッコリー) れんこんサラダ コンソメスープ(もやし 椎茸) みかん 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 小松菜としらすの和え物 すまし汁(玉麴 三つ葉) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付合せ(トマト) ポテトサラダ 白菜のスープ オレンジゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ お好み焼き風卵焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁(なめこネギ) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげん) 薩摩芋サラダ けんちん汁 いちごミルクゼリー 牛乳	カレーライス(麦ごはん) かぶとハムのサラダ サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(南瓜) 筑前煮 味噌汁(玉葱 わかめ) 柿 牛乳	勤労感謝の日	給食提供なし 県民の日学校ホリデーのため
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
きのこ御飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) 大根ときゅうりのサラダ すまし汁(はんぺん 三つ葉) りんご 牛乳	ご飯 揚げ豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁(大根 わかめ ネギ) ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(トマト) 拌三絲 中華風わかめスープ マラーカオ 牛乳	ご飯 鮭フライ 付合せ(粉ふき芋) ほうれん草のナムル コンソメスープ(白菜 人參) サワーゼリー 牛乳	

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

りんごは品種や産地によって旬が異なり、9月下旬から収穫される。年明けからは低温貯蔵されたものが順次出荷され、貯蔵技術の進歩により一年中食べられるようになった。

りんごの栄養

『医者いらず』と言われるほど栄養価が高く、食物繊維、ビタミンC、カリウム、ポリフェノールなどが豊富。多くは皮に含まれている。特に**水溶性食物繊維のペクチン**は、水に溶けるとゼリー状に固まるため、便秘の時は便を柔らかくして排便を促し、下痢の時はゼリー状の膜になって腸壁を守る。

りんごクイズ

問1) 日本で一番りんごが採れる都道府県はどこでしょう？

A. 長野県 B. 青森県 C. 岩手県

問2) りんごは芯に近い中心のほうが甘い。○か×か？

問3) りんごを甘くするには？

A. 冷やす B. 常温で置く C. こする

【解説】

問1) ①夏の涼しい気候がりんご栽培に適していること、②広い土地があったこと、③冷害で米が不作の年があり、りんご栽培に比重が置かれるようになったことから、青森県でりんごの生産が盛んになった。

問2) りんごは中心よりも、皮に近い外側部分のほうが甘い。蜜入りりんごは、中心にある蜜の部分が甘いわけではない。しかし、完熟しているサインであるため、りんごの糖度が高く『蜜入りりんご＝甘い』とされている。

問3) りんごに多く含まれる果糖は、低温で甘みが増す性質をもっているため、冷やして食べると甘みを強く感じる。

レンジで簡単！ りんごのコンポート

水も砂糖も不使用なので、
りんごの味がしっかりと感じられます！

<材料> りんご 1個

<作り方> ①りんごの皮をむき(皮付きでも可)、12等分に切る。
②耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。(硬い場合は、加熱時間を増やしましょう。)
③粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす。

<栄養価> エネルギー62kcal、たんぱく質0.2g、脂質0.3g、塩分0g
(りんご1/4個、皮付きで加熱した場合)

☆りんごは加熱するとビタミン類は減りますが、ペクチンの量やポリフェノールの抗酸化力が増えます。

<ワンポイントアドバイス>

食べやすいように刻んでヨーグルトやトーストに乗せてもおいしいです♪