

豊田市こども発達センター

11月の献立

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
文化の日	カレーライス キャベツとハムのサラダ ヨーグルトゼリー～柿ソース～ 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(人参) 小松菜としらすの和え物 味噌汁(大根 油揚げ ネギ) 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 ふりかけ えびたまあんかけ ツナとブロッコリーの中華サラダ もずくスープ ストロベリープリン 牛乳	ご飯 魚のごま照り焼き 付合せ(いんげん) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(もやし わかめ ネギ) 角切りパインゼリー 牛乳
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ご飯 チキンチャップ 付合せ(きゅうり) ブロッコリーのマヨネーズサラダ ふわふわスープ バナナ 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(オクラ) チキンごまドレサラダ すまし汁(えのきかまぼこネギ) 鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 肉豆腐 和風マカロニサラダ 味噌汁(白菜 わかめ) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚のマリネ チーズポテト コンソメスープ(ほうれん草しめじ) カップヨーグルト 牛乳	しっぽうどん 南瓜サラダ(ハム) カルピスゼリー 牛乳
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(さつま芋) キャベツのごま酢あえ 味噌汁(豆腐 えのき) キャロット蒸しパン 牛乳	食パン ジャム(りんご) 肉団子と白菜のコンソメ煮 ミモザサラダ みかん 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ人参) りんごゼリー 牛乳	きのご御飯 豚肉のごま風味焼き 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱 わかめ) さつま芋の水ようかん 牛乳	県民の日学校ホリデー
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
振替休日	ご飯 千草焼き かぶとハムのサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ) ミルクゼリー 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(きゅうり) 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) バナナ 牛乳	くろロールパン クリームシチュー じゃこサラダ りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(ブロッコリー) さつま芋サラダ すまし汁(玉麩オクラ三つ葉) パインのヨーグルトかけ 牛乳

給食のレシピは豊田市福祉事業団ホームページに載っています！

豊田市福祉事業団 給食

検索

ホームページはこちらから⇒



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。

今月の食材【長芋(ながいも)】

世界でも珍しい生のまま食べられる芋類の一つ。生ではシャキシャキとした歯ごたえ、すりおろすととろろ、加熱するとホクホクとした食感になり、さまざまな食感を楽しむことができる。年中出回っているが、おいしい旬の時期は11～12月に収穫する秋掘りと3～4月に収穫する春掘りの時期。

長芋の豆知識

やまのいも？やまいも？ながいも？って何が違うの？

やまのいもはヤマノイモ科のいも類の総称。日本で出回るやまのいもは山芋(やまいも)、自然薯(じねんじょ)、大薯(だいじょ)の3種類。栽培の主流である山芋(やまいも)の品種の中の一つに長芋(ながいも)がある。(諸説あり)

長芋の皮をむくと手がかゆくなるのは何で？

長芋に含まれるシュウ酸カルシウムは針の形をしていて直接皮膚を刺激するためかゆくなる。かゆみを予防する方法として、シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、皮をむく前に手指を酢水に付けておくとかゆくなりにくい。※かゆくなりやすい方は手袋等を付け直接触らないようにしましょう。

栄養

カリウム：むくみの改善や血圧を正常に保つことに役立つ。

ビタミンB1：エネルギー代謝を助け、疲労回復効果がある。

ビタミンC：コラーゲンの生成に不可欠で、血管や皮膚、骨を強くする。

食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

おすすめレシピ 秋にぴったりのおかず♪ 鮭と長芋のバターしょうゆ

材料(大人4人分)

鮭(骨なし)…4切
酒……………大さじ1
塩……………少々
片栗粉…………大さじ2
長芋……………350g
油……………大さじ1
★ 醤油、酒、みりん…各大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1と1/2
有塩バター…15g
(おろしにんにく…小さじ1/2)

作り方

- ①鮭は4～5等分に切り、酒と塩を振り10分置く。キッチンペーパーで余分な水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②長芋は皮をむいて5mm幅の半月切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鮭を入れ裏返ししながら火が通るまで中火で焼く。鮭を一度お皿に取り、次に長芋を入れ、火が通るまで中火で焼く。
- ④鮭を再びフライパンに戻す。★の調味料を合わせたものを加え、弱火で全体に絡める。

ワンポイントアドバイス

- ・長芋はじっくり焼き、中まで火を通すことでホクホクした食感になります！
- ・にんにくが苦手な方やお子さんには、にんにくは入れなくてもOKです。
- ・長芋はポテトフライのように細長く切って、片栗粉をまぶし、油で揚げ、塩と青のりを振って作るフライもおいしいのでおすすめです♪

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー239kcal、たんぱく質15.7g、脂質8.7g、塩分1.3g

幼児：エネルギー159kcal、たんぱく質10.5g、脂質5.8g、塩分0.9g