



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
文化の日 	ご飯 魚の照り焼き 付け合せ(オクラ) 厚揚げの五目煮 味噌汁(玉麩 えのき ネギ)	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ(人参 ブロッコリー) じゃこサラダ コンソメスープ(ほうれん草もやし) りんごゼリー	ご飯 千草焼き 付け合せ(トマト) 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) ストロベリーゼリー	食パン ジャム(いちご) ポークチップ 付け合せ(キャベツ 人参) 大根とハムのサラダ ふわふわスープ カスタードプリン
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ご飯 魚のレモン風味 付け合せ(粉ふき芋) スパゲティーサラダ コンソメスープ(大根 舞茸)	ご飯 チキンの野菜ソース 和風サラダ 味噌汁(南瓜 いんげん)	ご飯 豆腐のみそそば煮 ブロッコリーと人参の酢和え かき玉汁	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付け合せ(サラダ菜) オクラの和え物 味噌汁(じゃが芋 玉葱 三つ葉) 角切りパンゼリー	ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(人参 いんげん) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(大根 わかめ ネギ) カップヨーグルト
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 豚肉のマーメイド煮 付け合せ(ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(えのき 油揚げ)	ご飯 かに玉 もやしの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ほうれん草) カップヨーグルト(いちご)	くろロールパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン) マスカットゼリー	ご飯 たらの西京焼き 付け合せ(オクラ) 大根のそぼろ煮 すまし汁(玉麩 わかめ) りんごケーキ	ご飯 照り焼きチキン 付け合せ(いんげん コーン) ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
振替休日 	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付け合せ(南瓜) 胡瓜の小町和え もずく汁	ご飯 魚のみぞれソースかけ 付け合せ(ほうれん草) もやし炒め 味噌汁(玉葱 わかめ) みかん	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付け合せ(いんげん カリフラワー) 白菜と人参のお浸し 味噌汁(えのき 油揚げ ネギ) ミルクゼリー	ご飯 チリコンカン 大根とツナのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)

給食献立表は豊田市福祉事業団ホームページでもご覧いただけます。

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

