



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 肉じゃが 胡瓜の小町和え 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 青りんごゼリー	ご飯 和風おろしハンバーグ 付合せ(人参) 和風スバゲティサラダ 味噌汁(玉麴 三つ葉)	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(南瓜) サラダで元氣 すまし汁(えのき ネギ) とけないアイス(いちご)
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) キャベツとハムのサラダ 豆腐のスープ ココアムース	ご飯 煮魚 付合せ(いんげん) 切干大根のゴマ酢和え 味噌汁(もやし わかめ ネギ) ドーナツ	くろロールパン 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(いんげん カリフラワー) にんじんのマヨネーズサラダ 白菜とカニカマのスープ はちみつレモンゼリー	災害備蓄給食 アルファ化米(えびピラフ) またはケチャップライス 野菜たっぷり南瓜のスープ 飲む野菜と果実(ピーチ) 備蓄用ライスクッキー	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(ほうれん草 人参) 南瓜の含め煮 味噌汁(玉葱 油揚げ 三つ葉)
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(オクラ トマト) キャベツとツナの煮物 味噌汁(ほうれん草 油揚げ) パウムクーヘン	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 ストロベリーゼリー	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(粉ふき芋) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(なめこ ネギ)	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(いんげん コーン) ジャーマンサラダ わかめスープ	ご飯 麻婆春雨 ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ほうれん草) カップヨーグルト
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ロールパン ハッシュドポーク ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツ ベーコン) カスタードプリン	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐 わかめ) 十五夜デザート
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
ご飯 魚のムニエル 付合せ(粉ふき芋) 三色野菜の味噌マヨサラダ ふわふわスープ ピーチゼリー	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(人参 いんげん) 磯香和え 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) りんごゼリー	ご飯 厚揚げの和風あんかけ 薩摩芋と切り昆布煮物 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ) カップヨーグルト		

栗は秋になると店頭に並び、秋の訪れを感じさせる食材。ホクホクとした食感とやさしい甘みが魅力で、栗ご飯や栗きんとんなど季節の味覚として親しまれている。栗の収穫時期は品種や地域にもよるが9月～10月が最もおいしい時期といわれている。

栄養

炭水化物：糖質+食物繊維で構成され、糖質は体や脳を動かすエネルギー源として働き、食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑え、腸内環境を整えるのに役立つ。

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。抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防止に役立つ。

カリウム：体の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防やむくみ解消に役立つ。

葉酸：新しい赤血球を作るために必要な栄養素。貧血予防に役立つ。

くりクイズ



- 問1) 私たちが普段食べている部分は、種である。 ○か×か？
- 問2) 栗は1つのイガに何個入っているでしょう？
A. 1個 B. 3個 C. 5個
- 問3) ケーキのモンブランという名前は、栗が由来である。 ○か×か？

× (イガ 8 (7個) ○ (1個) 5個)

【解説】

- 問1) 下の図のように栗の硬い皮(鬼皮)は果実の一部で、普段食べている部分は種である。
- 問2) 一般的な品種ではイガの中に3個の「3つ栗」。ただ栽培技術により1つのイガに栗が1つだけ入った大粒の栗も生産されている。
- 問3) フランス語で“モン”は山、“ブラン”は白という意味。ケーキが山のような形をしていることから、アルプス最高峰の山“モンブラン”にちなんで名づけられたといわれている。

(栗の断面図)

手軽に栗を楽しむなら



鬼皮や渋皮をむくのは大変...という場合は
むき栗や**甘栗**、**甘露煮**を使うと
手軽に栗を楽しむことができます！



(例)

- 栗ご飯や混ぜご飯にする(むき栗)
- つぶしてヨーグルトに混ぜる(甘栗・甘露煮)
- 牛乳を加えてミキサーにかけ栗ペーストを作り、パンに塗る(甘栗・甘露煮)



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。

