

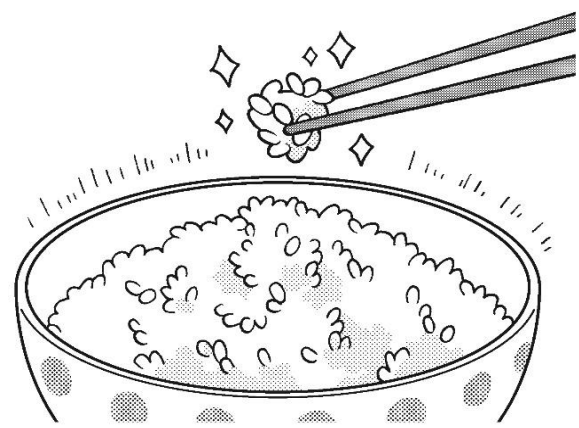
# 給食だより10月

令和5年10月  
枚方市立中宮小学校



秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

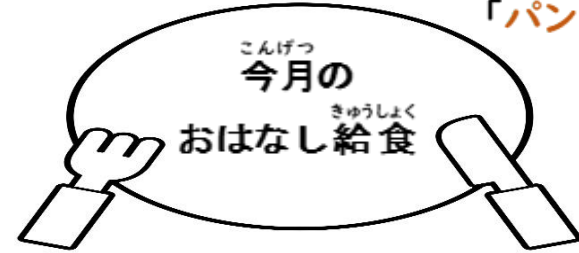
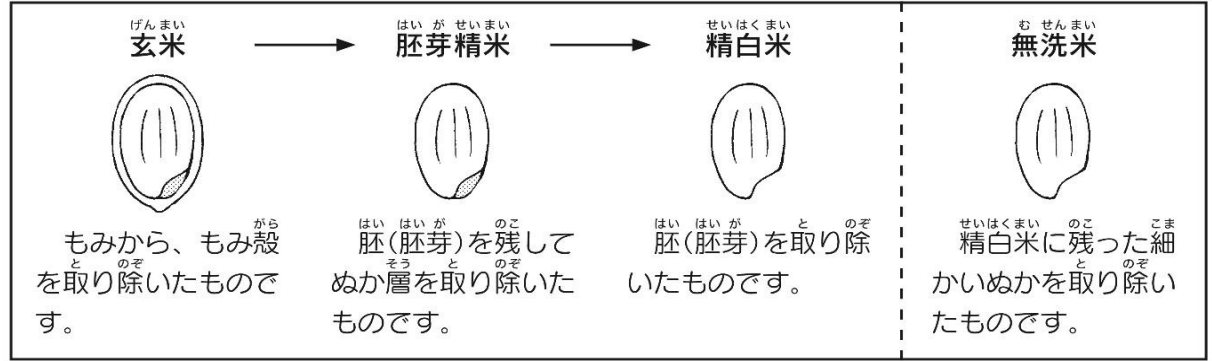
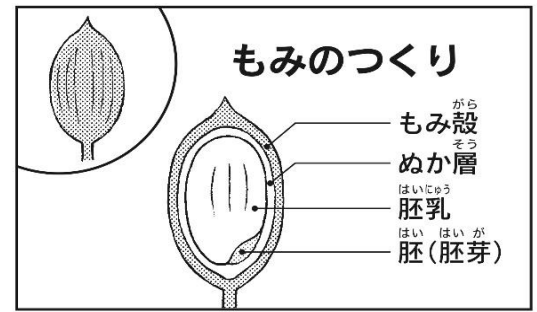
## おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。  
新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



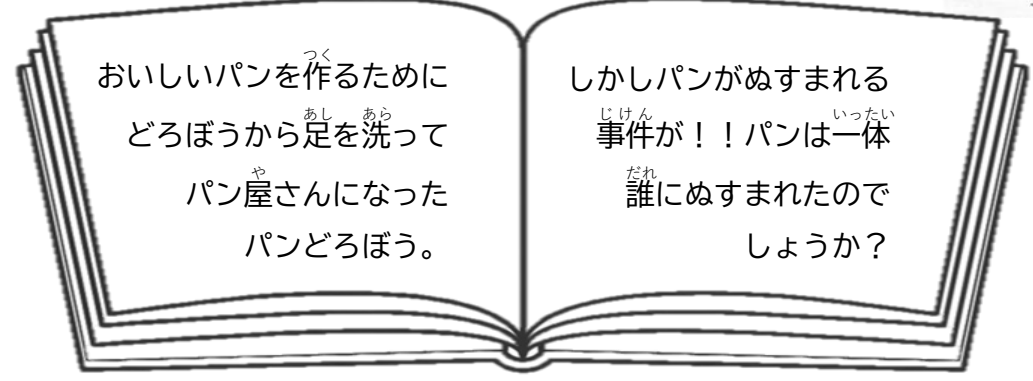
## 「パンどろぼうvsにせパンどろぼう」

柴田 ケイコ 作・絵

KADOKAWA(カドカワ)



～どんなおはなし？～



おいしいパンを作るために  
どろぼうから足を洗って  
パン屋さんになった  
パンどろぼう。

しかしパンがぬすまれる  
事件が！！パンは一体  
誰にぬすまれたので  
しょうか？



## チキンハンバーグ カラフル豆ソース

～給食のこんだてより～

- 材料 (5人分)**  
 チキンハンバーグ…5人分  
**【カラフル豆ソース】**  
 玉ねぎ(粗みじん切り)…75g  
 大豆(水煮)…10g  
 ひよこ豆…10g  
 おき枝豆…10g  
 パプリカ赤…10g  
 パプリカ黄…10g  
 トマトホール缶(つぶしておく)…35g  
 トマトケチャップ…10g  
 ウスターソース…10g

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。枚方小学校の児童が考え、つくりました。ソースに色々な種類の豆を使い、ハンバーグにかけます。大豆、ひよこ豆、枝豆が使われています。

### 【作り方】

- ①フライパンやオーブンなどで、ハンバーグを焼く。
- ②①とは別のフライパンに油を入れて、玉ねぎを炒める。
- ③トマトホール缶を入れて酸味をとばし、大豆、ひよこ豆、枝豆、パプリカ、調味料を入れ、たれを作る。
- ④①に③のたれをかける。

給食からはチキンハンバーグにかけたレシピの紹介ですが、おうちで作るハンバーグや鶏肉や豚肉などを使ったステーキにかけても、おいしく豆が食べられるソースです。  
『カラフル豆ソース』を使ってアレンジレシピにチャレンジしてみましょう。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。