

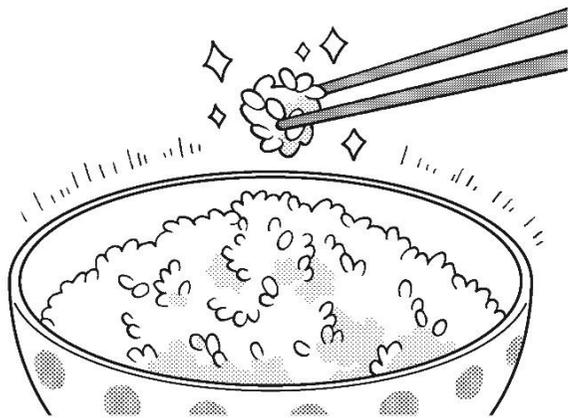
給食だより10月

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

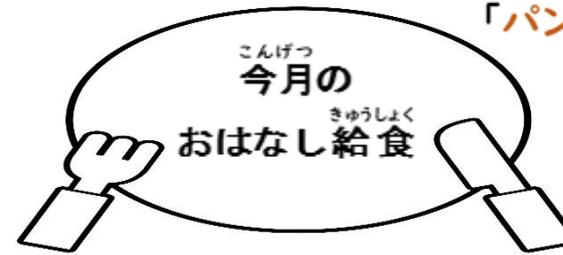
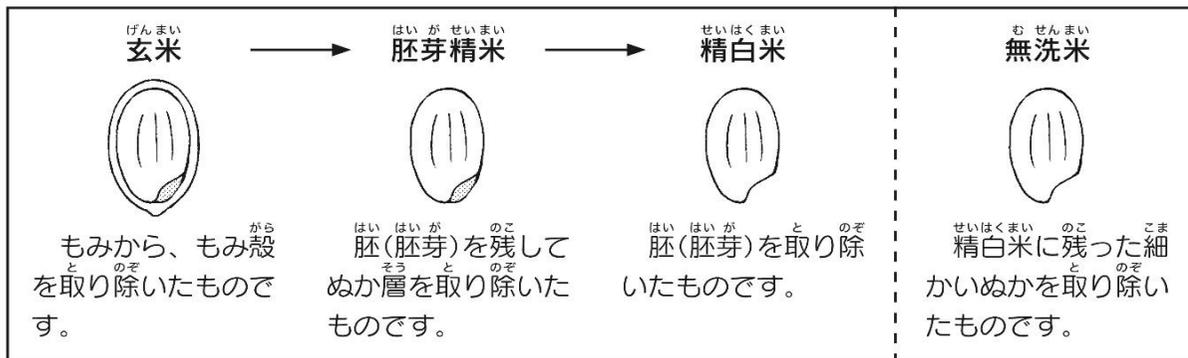
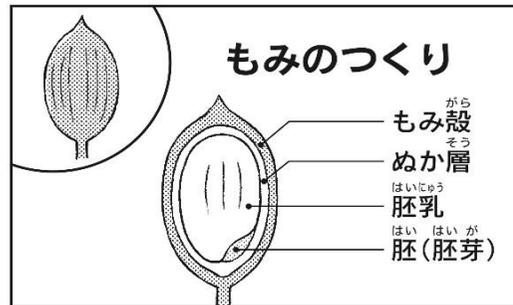


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。



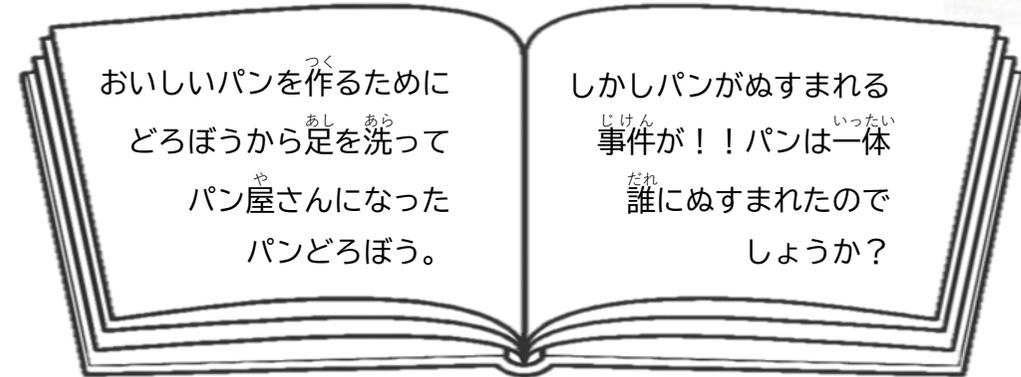
「パンどろぼうvsにせパンどろぼう」

しばた 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～

ざいりょう にんごんぶん
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

さとう…小さじ1

塩、こしょう…少々

ひまわり油…少々

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。