

めぐみワンダーランド給食だより 2024年10月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (火)	あんかけやきそば じゃがいものにっころがし はくさいのあえもの おちゃ	ちゅうかめん じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん ほうじちゃ	じゃが芋は土の中で大きく育ちますよ！
2日 (水)	ごはん とりにくとだいこんのいために わかめサラダ わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん	とりにく わかめ	だいこん、にんじん、たまねぎ もやし、にんじん ごぼう、たまねぎ ほうじちゃ	海藻のわかめには、ヨウ素やカリウムなど成長に必要な栄養がたくさん入っています◎
3日 (木)	ごはん あつあげのやさいあんかけ かみなりこんにゃく みそしる おちゃ	ごはん こんにゃく	あつあげ、とりにく かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン はくさい、えのき ほうじちゃ	野菜たっぷりのごとうろあんを厚揚げにかけました。
4日 (金)	ごはん チキンチャップ フレンチサラダ コンソメスープ おちゃ	ごはん	とりにく	たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん、だいこん ほうじちゃ	トマト・キャベツ・にんじんなどの野菜には、風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷり入っています◎
7日 (月)	ごはん ひじきとにんじんのたまごやき もやしとおおなのおかかあえ わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん	たまご、とうふ、ひじき かつおぶし	たまねぎ、にんじん もやし、おおな にんじん ほうじちゃ	具だくさんの玉子焼きは人気メニューです！
8日 (火)	ごはん とりにくとはくさいのべっこうに かむかむさらだ みそしる おちゃ	ごはん	とりにく こんぶ あぶらあげ	はくさい、にんじん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん たまねぎ ほうじちゃ	たっぷりのお出汁で煮た切干大根をたくさんの野菜でサラダにしました。
9日 (水)	ごはん ピピンパどん マカロニサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん マカロニ、マヨネーズ	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん にんじん、きゅうり たいこん、ブロッコリー ほうじちゃ	ピピンパどんは、鶏肉と野菜がたくさん乗った丼ぶりです！
10日 (木)	ごはん チャプチェ はくさいのナムル ちゅうかスープ おちゃ	ごはん しらたき	ぶたにく わかめ	たまねぎ、にんじん、ニラ はくさい、にんじん たまねぎ ほうじちゃ	白滝を使った、オリジナルチャプチェです◎
11日 (金)	ごはん とりにくとひじきのにも もやしのうめごまあえ やさいスープ おちゃ	ごはん ごま	とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ もやし、にんじん、うめ ねぎ、はくさい ほうじちゃ	海で育ったひじきは、みんなの体を元気にしてくれる栄養がたっぷりです！
15日 (火)	ごはん クロロールパン じゃがいものカレーそばろに コールスローサラダ わふうコンソメスープ おちゃ	ごむぎこ、こくとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、さやいんげん キャベツ、にんじん にんじん、ブロッコリー ほうじちゃ	ほくほくのじゃが芋をみんな大好きなカレー味で煮ました◎
16日 (水)	ごはん とりのてりやき わふうだいこんサラダ おすいもの おちゃ	ごはん	とりにく とうふ	だいこん、にんじん、かいわれだいこん にんじん ほうじちゃ	鶏肉は大きなオープンで焼き上げましたよ！
17日 (木)	ごはん とりのしょうがやき ごもくまめ みそしる おちゃ	ごはん こんにゃく	とりにく だいず、きんときまめ わかめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しいたけ だいこん ほうじちゃ	生姜は身体を温めてくれますよ◎
18日 (金)	ごはん サバのごまやき いそかあえ おすいもの おちゃ	ごはん ごま	サバ のり とうふ	もやし、にんじん、こまつな にんじん ほうじちゃ	サバはたんぱく質が多く入っていて、身体が大きくなるのに必要ですよ！
21日 (月)	ごはん とりにくのはちょうみそいため ごぼうサラダ おすいもの おちゃ	ごはん ごま ふ	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん ごぼう、にんじん たまねぎ ほうじちゃ	八丁味噌は大豆を使った味噌で作られた味噌です。
22日 (火)	ごはん とりにく だいこんのあますづけ みそしる おちゃ	ごはん じゃがいも	とりにく	もやし、はくさい、にんじん だいこん、にんじん なめこ ほうじちゃ	鶏丼はお野菜もたくさん入っていて、もりもり食べられるメニューです！

23日 (水)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	わかめは、先生の身長くらい大きくなりますよ！
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (木)	ごはん	ごはん			さっぱりと美味しい手作りのレモンソースです◎
	チキンカツ〜レモンソース〜	こむぎこ、パンこ	とりにく	レモンかじゅう	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	やさいスープ			だいこん、ごぼう	
25日 (金)	ごはん	ごはん			チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。野菜や豆腐などたくさんの食材を炒めましたよ。
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	はくさいのびたし		あぶらあげ	はくさい	
	おすいもの			ブロッコリー、たまねぎ	
28日 (月)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「カルシウム」がたくさん入っている ので、骨や歯など身体を強くしてくれます！
	こうやどうふのすぶたふう		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、かいわれだいこん	
	ちゅうかスープ	はるさめ	わかめ		
29日 (火)	ごはん	ごはん			白滝は、こんにゃく芋から作られます。
	とりにくのブルコギふう	ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	やさいスープ	じゃがいも		だいこん	
30日 (水)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使ったチリコンカンは、 パンとよく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	キャベツサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	きのこスープ			しめじ、しいたけ	
★ 31日 (木)	ごはん	ごはん			10月のお誕生日会は、 かぼちゃのスコープコロックでお祝いです☆ デザートにはりんごを用意しました♪
	かぼちゃのスコープコロック	バター、パンこ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	
	もやしのごまだれサラダ	ごま		もやし、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、ブロッコリー	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 南瓜 』です！

南瓜の旬は9～12月です。
収穫時期は7～9月ですが、追熟させた方が甘みが増します。

南瓜の栄養は以下の通りです。

- ①炭水化物
体や脳のエネルギー源となります。
食物繊維も多いため、腸内環境を整えてくれます。
- ②βカロテン（ビタミンA）・ビタミンC・ビタミンE
いずれのビタミンも「抗酸化作用」があり、体のサビと
言われる活性酸素の発生を抑えるのに役立ちます。

〈美味しい南瓜の選び方〉

- ①ずっしり重いもの。
- ②軸が枯れて、コルクのように乾いているもの。
- ③皮に艶があって硬いもの。
- ④種がしっかり詰まっているもの。
- ⑤果肉の色が鮮やかなもの。

〈南瓜の保存方法〉

- ①丸のまま新聞紙で包み、風通しの良いところで保存する。
- ②カットしたものは種とわたを取り除き、ラップでしっかり包んで
冷蔵庫の野菜室で保存する。

給食では10月23日（水）・31日（木）に南瓜を提供します♪

ハロウィン

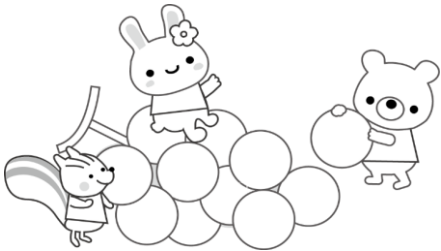
10月31日はハロウィンの日です。
ヨーロッパを発祥とするお祭りで、起源としては
・収穫した食材に感謝するお祭りであること
・お祭り当日に悪いおばけが出てきて、いたずらをしようとする
・そのおばけを追い払うために人間もおばけの仮装をすること
などがあり、「収穫を祝う」「邪気を追い払う」という意味合いも
あります。
アイルランドでは、じゃが芋をすりおろして小麦粉と混ぜた
「ボクスティ」と呼ばれるホットケーキのような食べ物
があります。
秋冬に収穫できる野菜は、ハロウィン料理に欠かせない食べ物です♪

今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc



2024年 10月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
1日(火)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
7日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
9日(水)	マカロニサラダ		マカロニサラダ		
10日(木)					チャブチェ
15日(火)		クロロールパン	クロロールパン		
21日(月)			お吸い物		
23日(水)	南瓜サラダ		わかめうどん		
24日(木)			チキンカツ	レモンソース	
30日(水)		ミルクロールパン	ミルクロールパン		
31日(木)		南瓜のスコップコロッケ	南瓜のスコップコロッケ	りんご	



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
 ※揚げ物の衣には、卵を使用していません。
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

☆卵の補足

7日(月) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 9日(水) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。
 23日(水) : マヨネーズ抜きの南瓜サラダを提供します。

☆くだもの補足

24日(木) : レモンソースの代替品をご持参ください。
 31日(木) : りんごの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

15日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 30日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 31日(木) : 乳抜きの南瓜のスコップコロッケを提供します。

☆豚肉の補足

1日(火) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
 10日(木) : 鶏肉のチャブチェを提供します。

☆小麦の補足

1日(火) : 米粉の麺を提供します。
 9日(水) : 人参サラダを提供します。
 15日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 21日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 23日(水) : 米粉の麺を提供します。
 24日(木) : 小麦抜きの胡麻衣のチキンカツを提供します。
 30日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 31日(木) : 小麦抜きの南瓜のスコップコロッケを提供します。





給食室おすすめレシピ



牛蒡サラダ

☆10月21日(月)提供☆

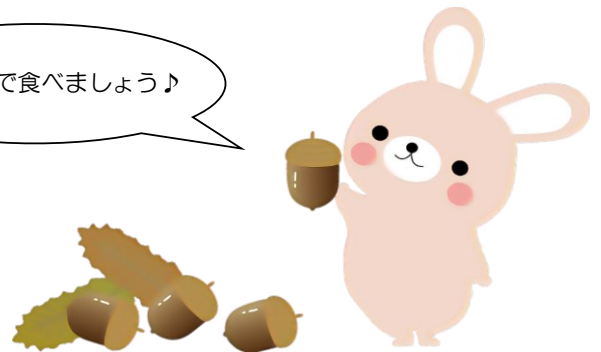
<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- | | |
|------|----------|
| ごぼう | 150g |
| | (中1/2本) |
| にんじん | 130g |
| | (中1/2本) |
| 濃口醤油 | 5g |
| | (小さじ1) |
| 薄口醤油 | 2.5g |
| | (小さじ1/2) |
| 三温糖 | 5g |
| | (小さじ1) |
| 白ごま | 2g |
| | (小さじ1弱) |

1. ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。人参は千切りにする。
2. 1を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。
3. 2が冷めたら水気を切る。
4. Aと和えたら完成☆

よく噛んで食べましょう♪



豆腐チャンプルー

☆10月25日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- | | |
|------|----------|
| キャベツ | 180g |
| | (中1/8玉) |
| にんじん | 50g |
| | (中1/4本弱) |
| 木綿豆腐 | 180g |
| | (1/2丁) |
| 玉ねぎ | 60g |
| | (中1/4個) |
| 鶏ひき肉 | 120g |

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。人参は銀杏切りにし、玉ねぎはくし切りにする。
2. 1を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。(茹でる場合は水気を切る。)
3. 木綿豆腐は水切りして、食べやすい大きさに手でちぎる。
4. フライパンに油(分量外)をひき、鶏ひき肉を炒める。
5. 2、3、Aを加えて炒める。
6. 火が通ったら、火を止めてかつお節を混ぜ合わせたら完成☆

- | | |
|------|-----------|
| 薄口醤油 | 18g |
| | (大さじ1強) |
| 料理酒 | 6g |
| | (小さじ1強) |
| 食塩 | 少々 |
| 三温糖 | 4g |
| | (小さじ1/2強) |
| かつお節 | 6g |

豆腐は手でちぎると味が染み込みやすいですよ!

