



給食だより

過ごしやすい気候になり、食べ物がおいしい季節になりましたね。給食にも新米やさつまいもやきのこ、ブドウや梨などの秋の味覚が登場します。子ども達の食欲もどんどん増えて、よく食べています。10月の行事食は、十三夜のうさぎどらやきと、ののかぜひろばに向けたおたのしみメニューで応援したいと思います。

【9月の誕生会】

9月はKくん、Mくん、Yくん、Kちゃん、Sちゃん、T.Eちゃん、Aちゃん、Tくんのお祝いをしました。5歳児のKくんのリクエストでココアケーキにパイナップル、りんご、こんぺいとうのケーキでした。歌を歌ってろうそくを吹き消してお祝いしました。パイナップルとココアが意外とよく合って、みんなよく食べました。

🍁秋の給食レシピ紹介コーナー🍁

【きのこごはん】

きのこのおだしのうまみで薄味に仕上げた、上品な味わいの炊き込みご飯です。前回載せたものより簡単なレシピになりました。きのこは好きな物でOKです。お好みで三つ葉などを乗せても◎

材料（4人分）
米 2合
しめじ 1/2パック
えのき 1/2パック
まいたけ 1/2パック
しいたけ 3個
醤油 10g、塩 小さじ1
だし汁 適宜

作り方

- ①米は洗って浸水しておく
- ②きのこ類は細かく刻み、調味料と合わせておく
- ③炊飯器にだし汁を2合分入れて、調味料ときのこを上に乗せて炊飯する
- ④炊きあがったら全体を混ぜてできあがり



【鶏のみそ焼き】

混ぜて焼くだけなのでかんたんに作れます。焼く前に調味料と肉を合わせておくと柔らかくなります。さらに片栗粉と油も一緒に混ぜることでパサつきを抑えています。

きのこごはんと一緒に食べても◎

材料（作りやすい量）
とりもも肉 1枚(350gぐらい)
八丁味噌（赤味噌）7g
しょうゆ 3g
だし汁 12g
砂糖 5g
塩 少々
片栗粉 小さじ1
油 小さじ1

作り方

- ①味噌、だし汁、砂糖、塩、片栗粉、油を混ぜ合わせておく（味噌を溶いておく）
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- ③鶏肉と調味料を混ぜ合わせる
- ④フライパンで皮目を下にして焼く（焦げやすいので中くらいの火で）
グリルやトースターで焼くのもおすすめです！