



献立だより

令和 8 年度

10月21日(水) 献立紹介

- ・キーマカレー
- ・大学芋
- ・ごまドレッシング和え
- ・野菜スープ



10月の旬の野菜「さつまいも」

秋が旬のさつまいもは、エネルギーのもとになる「でんぷん」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれています。また、ビタミン C も含まれており、実はさつまいものビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。

10月26日(月) 献立紹介

- ・ナシゴレン
- ・サテアヤム風
- ・キャベツの甘酢和え
- ・春雨スープ



ナシゴレン&サテアヤムは、5/24(日)に開催された京阪百貨店「SDGs食育フェスタ」で出店したメニューです。今回の出店のテーマは「他国の料理(インドネシア編)」です。ぜひ食べてみてください！！

ナシゴレン&サテアヤム

ナシゴレンとサテアヤムは、インドネシアを代表する伝統的な定番の組み合わせ料理です。

【ナシゴレン】

肉や魚介、野菜などをご飯と一緒に炒め、甘辛い醤油「ケチャップマニス」や香辛料で味付けしたインドネシア風のチャーハンです。給食では、具材とご飯を混ぜて食べてください。

【サテアヤム】

「サテ」はインドネシア風の串焼き、「アヤム」は鶏肉を意味する、日本でいう焼き鳥に似た料理です。ピーナッツソースや甘口の醤油ダレをつけて香ばしく焼き上げます。給食では、ピーナッツソースの代わりに練りごまを使用しています。