

# 10月給食だより

## ご協力ありがとうございました！

9月中は、ごはんの持参や献立変更へのご協力をいただき、ありがとうございました。今月からごはんの提供を再開します。由利本荘市産のひとめぼれのごはんを、おいしく食べてもらえたらと思います。ごはんを停止した分の、おかずやデザートなどの副食への還元は、今後の給食で実施していきます。対象の献立には、献立名の後に※マークを記入しています。

令和6年9月30日 西目小学校  
\*献立は都合により変更する場合があります。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん ほっけの塩焼き※ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	しょうゆラーメン カリフラワーのカレー炒め 牛乳	ごはん ポークシュウマイ もやしの炒め物 肉じゃが 牛乳	コッペパン 鶏肉のトマトソース煮※ 野菜ソテー ブラウンシチュー 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
五目ごはん みそ汁 牛乳	ごはん いわしの梅煮 切干し大根の炒め煮 みそ汁 牛乳	山菜うどん 元気サラダ 牛乳	トマトハヤシライス フルーツ杏仁 牛乳	秋季休業 
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
スポーツの日 	ビビンバ 中華風コーンスープ 牛乳	タンメン ブロッコリーのにんにく炒め ブルーベリーゼリー※ 牛乳	ごはん 肉詰めいなり 大根サラダ みそ汁 牛乳	コッペパン キャラメルクリーム※ グリルチキン 野菜ソテー 糸かまぼこのスープ 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
肉どんぶり みそ汁 牛乳	ごはん ぶりの玉ねぎこうじ焼き※ こんにゃくのきんぴら まいたけのお吸い物※ 牛乳	五目うどん 豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜と果物のゼリー 牛乳	ドライカレー 野菜スープ 牛乳	米粉パン※ ハンバーグ コールスロー わかめスープ 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
あすなろ発表会の 振替休業日 	ごはん さけの塩焼き※ 筑前煮 みそ汁 牛乳	焼きそば わかめスープ 梨のゼリー※ 牛乳	ごはん かぼちゃ型ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁 パンプキンババロア※ 牛乳	

### 給食レシピ紹介 鶏肉のレモンソース

9月の給食で初めて登場した料理です。レモンの風味が、揚げた鶏肉によく合い、好評でした。家庭でも給食の味を楽しんでみてください。

#### 材料(4人分)

鶏ささみ肉	4本
日本酒	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2強
揚げ油	適量
レモン汁	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/3
白ワイン	小さじ2

#### 作り方

- ① 鶏ささみ肉に、日本酒とおろしにんにくを揉み込んで下味をつける。  
※下味に塩やしょうゆを使わないことで、塩分摂取量を減らすことができます。
- ② レモン汁、しょうゆ、みりん、砂糖、白ワインを鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で5~6分程度揚げる。  
※肉に厚みがあるので、生焼けになる場合があります。中心まで確実に加熱してください。
- ④ 揚げた鶏肉が熱いうちに、②のレモンソースをからめる。

### 10月10日は目の愛護デーです

目の健康に良い食べ物を、積極的にとりましょう。

#### ビタミンAを多く含む



#### β-カロテンを多く含む



#### ゼアキサンチンを多く含む



#### ルテインを多く含む

