

中学校

10月24日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん（金芽米）
- 鮭の豆乳シチュー
- 鶏肉ときのこのガーリック炒め
- れんこんのサラダ
- お茶
- ヨーグルト

秋

今回のときめきポイント



秋といえば「実りの秋」「食欲の秋」ですね！！たくさんの食材が収穫の時期を迎え、1年の中で最も旬の食材が豊かな季節です！！

秋が旬の食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています！これから迎える冬の寒さに耐えられるように、体をつくる働きをしてくれます！！

今回の給食では、「秋鮭」「きのこ」「さつまいも」「かぶ」「れんこん」を使用しています！食べ物から秋を感じてください☆

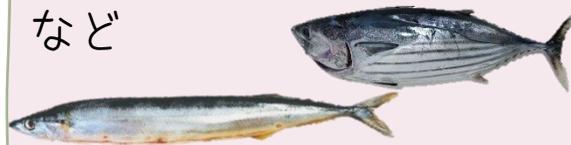


今回のテーマは「秋の味覚！」です

秋が旬の食材

魚類

さんま・秋鮭・戻りがつおなど



きのこ類

本しめじ・舞茸・松茸など



野菜・くだもの類

さつまいも・ごぼう・れんこん・さといも・くり・なし・かき・ぶどうなど

