

9月の
献立紹介

地元の採れたてれんこんを使った 人気の給食レシピ

れんこんのはさみあげ

【材料と5人分の分量 (g)】

れんこん	100
豚ひき肉	60
たまねぎ	30
いんげんペースト	20
酒	小1
小麦粉	25
水	適量
パン粉	10
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
ソース	適量

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて3mm程度の輪切りにして2枚ひとセットで切っておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ひき肉に酒・塩・こしょう・玉ねぎ・いんげんペーストを加えてよく混ぜて人数分の肉だねを作る。
- ③ れんこん肉だねをはさみ、小麦粉を適量の水で溶きトロっとしたバター液にくぐらせてパン粉をつけて揚げる。



メモ：いんげんペーストは、食物繊維や鉄分補給で使用していますが、おからで代用もできます。カラッと揚がったれんこんのはさみ揚げは、お好みのソースをかけて食べるのもおすすめです。

～秋野菜を使った
「まごわやさしい」給食の紹介～

鮭の南部焼き【さかな・ごま】
ごぼうとひじきの炒めもの【海草・やさしい】
さつまいものみそしる【やさしい・きのこ・
いも・みそ(まめ)】



まいにちげんき
まごわやさしいで毎日元気！

「まごわやさしい」は、体が元気になる食べ物のあいことばです。この食べものを組み合わせると栄養のバランスもよくなります。

<p>ま め</p>	<p>豆・豆製品は日本人が昔から食べてきた大切なたんぱく源で、食物繊維も多くふくまれています。</p>
<p>ご ま</p>	<p>小さい粒に鉄などのミネラルたっぷり！</p>
<p>わ かめ</p>	<p>わかめなどの海藻類は、カルシウムなどのミネラルや食物繊維も豊富です。</p>
<p>や さい</p>	<p>野菜は、体の調子をととのえるために欠かせない食べ物です。</p>
<p>さ かな</p>	<p>魚は良質のたんぱく質を多くふくみ、なかでもいわしやさんまなどの青魚はDHAやEPAをふくみ、脳の働きを活発にします。</p>
<p>し いたけ</p>	<p>しいたけなどのきのこ類は、ビタミンB群や食物繊維を多くふくみます。</p>
<p>い も</p>	<p>芋類はビタミン、カリウム、食物繊維を多くふくみ、体の調子を整えます。</p>