

市川市立新井小学校

今月は、市川市原木の農家「松永さん」が大切に育てて下さった、カラフルなさつま芋が登場します！お楽
※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

エネルギー645kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.5g 塩分 2.5g

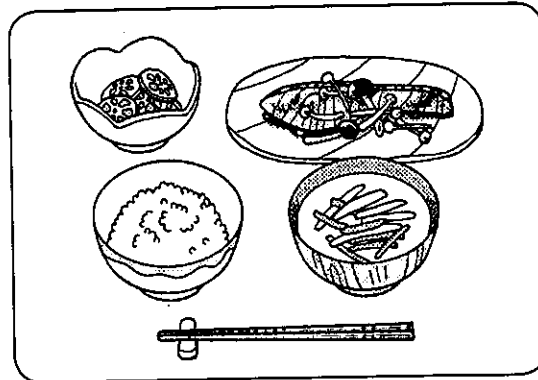
栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

今月も、市川でとれたおいしい梨が給食に登場します！
おたのしみに！！

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

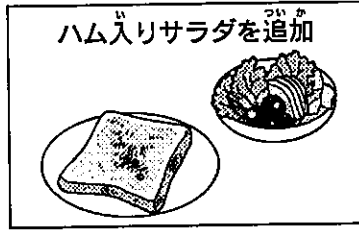
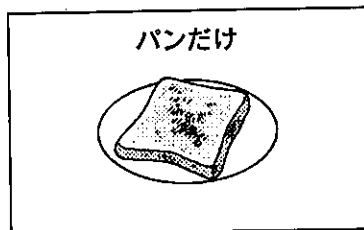
心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。

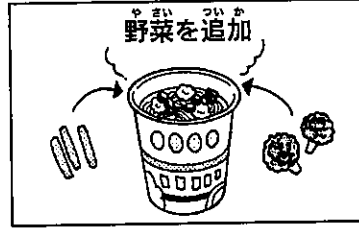


- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。



ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。



野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピ

ピをご紹介します！

梨のパイ（8個分）

【材料】

冷凍パイシート 縦10cm×横5cm位に切ったもの 8枚

卵 1個
 コーンスターチ 大さじ2杯
 砂糖 大さじ4杯
 牛乳 200cc
 ラム酒（ダーク） 小さじ2分の1

カスタードクリーム

バター 小さじ1
 梨 中くらいのサイズ1個
 砂糖 大さじ1
 白ワイン 大さじ1と2分の1

梨のコンポート

【作り方】

- 1 オープンをあらかじめ200℃にあたためておく。
- 2 カスタードクリームを作る。卵を耐熱性ボウルに入れて泡立て器で泡立てないようにすり混ぜる。砂糖、コーンスターチを入れてすり混ぜ、牛乳を少しずつ入れて溶きのばす。
- 3 2にふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで1分30秒くらい加熱する。取り出して泡だて器で混ぜ、さらに20秒から30秒、様子を見ながら2～3回加熱する。だまにならないよう注意する。仕上げにラム酒を加える。
- 4 梨は皮をむいていちよう切り。小鍋にバターを溶かし梨、砂糖、白ワインを入れ透き通るまで煮て、コンポートにする。
- 5 カットした冷凍パイシートにスプーンでカスタードクリーム、梨の順にのせて、200℃のオーブンで13分ほど焼き、180℃に温度を下げてさらに10分程度焼く。

10月14日の給食に登場します。

梨がない場合は、りんごでも同じようにおいしくできます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

