



## 給食に使われる「芋」

いも類は、日本の食卓で古くから親しまれている食べ物です。炭水化物が豊富で、主食にもなる優れた食材です。たくさんの種類がありますが、給食では主に、じゃがいも、さつまいも、さといもを取り入れています。旬の時期には、糸島で収穫されたものを使用しています。



### じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富です。野菜のビタミンCは、煮ると水に溶けだしやすい性質を持っています。じゃがいもの場合、加熱すると糊化という作用が働き、いもの中に留まるため、損失が少ないのが特徴です。そのビタミンCの含有量はみかんなどの柑橘類と同程度です。



### さつまいも

ビタミンC・Eと食物繊維が豊富です。また、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6も多く含まれています。ビタミンC・Eは様々な症状を改善する抗酸化力があります。また、満腹感を感じやすい水溶性食物繊維が多く含まれており、お腹の調子も整えてくれます。



### さといも

たんぱく質、カリウム、食物繊維が豊富です。また、水分を多く含み、いも類の中では低カロリーです。独特のぬめりは、食物繊維の一種で、胃腸の働きを活性化させる効果があります。



## じゃがいもの芽にご注意！



じゃがいもの芽の部分にはソラニンという毒素が含まれています。これを大量に摂取すると、下痢、腹痛、吐き気、めまいなどの症状があらわれます。日光に当たって緑色に変色すると、ソラニンが発生しやすくなります。日光を避け、冷暗所で保管するようにしましょう。



日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
4	火	牛乳 ごはん きつねうどん ごぼうのきんぴら	648	25.5	17.6
5	水	牛乳 背割りパン ドライカレー 白菜クリームスープ りんご	592	24.4	24.4
6	木	牛乳 中華どんぶり さつまいもと大豆の揚げ煮	659	26.2	18.0
7	金	牛乳 ごはん あじのかば焼き 小松菜の炒め物 豆乳みそ汁	615	26.0	20.6
8	土	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	643	28.3	21.0
9	日	牛乳 パインパン（簡易給食） 10日・11日振替休業日			
12	水	牛乳 ワンローフパン はちみつ ポークビーンズ チンゲン菜のアーモンドソテー	612	27.9	23.5
13	木	牛乳 ごはん いも煮 昆布の炒め物 みかん	617	23.0	16.1
14	金	牛乳 キーマカレー フルーツ盛り合わせ	710	24.7	22.1
17	月	牛乳 ごはん 酢鶏 白菜スープ	611	22.3	18.0
18	火	牛乳 ごはん レバーのたつた揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	627	25.8	19.6
19	水	牛乳 黒糖パン 【食育の日】 さつま芋のクリームシチュー キャベツとほうれん草のソテー	558	23.2	22.2
20	木	おべんとうの日			
21	金	牛乳 雑穀ごはん 大豆ととり肉のごまみそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー	612	24.4	17.0
25	火	牛乳 ごはん 鶏肉のごま揚げ ゆで野菜サラダ みそ汁	701	27.0	24.6
26	水	牛乳 ぶどうパン スパゲッティナポリタン カリフラワーとブロッコリーのサラダ	647	24.6	21.8
27	木	牛乳 麦ごはん グリーンふりかけ おでん ヨーグルト	620	26.7	16.4
28	金	牛乳 ハヤシライス 白菜ソテー	598	20.0	18.5

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。  
また、栄養量は中学年の値を示しています。

### 11月の献立より

## さつま芋のクリームシチュー

### 材料（4人分）

- ・とりこま肉 120g
- ・さつまいも 1～2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 1/2房
- ・パセリ 適量
- ・油 小さじ1
- ・白ワイン 4g
- ・牛乳 120ml
- ・小麦粉 12g
- ・バター 12g
- ・粉チーズ 20g
- ・塩 2.8g
- ・こしょう 少々
- ・鶏がらスープ 250ml

### 作り方

- ①さつまいもはよく洗い、角切りにする。
- ②玉ねぎ・にんじんは一口大に、しめじは石づきを取り、小房に分ける。パセリはみじん切りにする。
- ③小麦粉をフライパンで乾煎りする。
- ④鍋に油を入れて熱し、とり肉に白ワインをかけて炒める。
- ⑤④に、玉ねぎ・にんじん・しめじを入れて炒め、鶏がらスープを入れる。
- ⑥ひと煮立ちしたら、さつまいもを入れて煮る。
- ⑦③と牛乳をミキサーにかける。
- ⑧最後に⑥とバター・粉チーズ・調味料を加えて煮込む。



さつまいもの皮を残して調理すると、皮に含まれる、食物繊維・βカロテン・ポリフェノールなどの栄養もとれ、料理のいづれでも良くなります。

