



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もっています。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、胃腸の動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。



11月の献立より

さつまいも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、料理のいづれも良くなります。



日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
4	火	牛乳 麦ごはん 旬の食材(大根) マーボー大根 小松菜の甘酢あえ	758	26.5	23.1
5	水	牛乳 コッペパン 鶏肉のサルサソースかけ 大根サラダ ひよこ豆のスープ	794	33.9	34.2
6	木	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のから揚げ ひじきのさっぱりあえ すまし汁	740	22.6	22.4
7	金	牛乳 ごはん 五目うどん 酢みそあえ ぎすけ煮 11月8日:いい歯の日	705	24.6	16.5
10	月	牛乳 きのごはん きびなごのフライ おひたし 豚汁	716	25.6	21.3
11	火	牛乳 ごはん フェジョアード アーモンドサラダ ヨーグルト 世界の料理(ブラジル)	797	28.1	21.6
12	水	牛乳 黒糖パン 白身魚のパン粉焼き 白菜のソテー 豆乳チャウダー ぶどうゼリー	702	32.4	21.0
13	木	旬の食材(さつまいも) 牛乳 麦ごはん キムチチゲ 大学芋	794	23.3	21.1
14	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー 海草サラダ	848	27.5	28.4
17	月	牛乳 麦ごはん ハンバーグきのこソース キャベツ 春雨スープ 旬の食材(きのこ)	810	31.5	25.6
18	火	牛乳 ごはん 白身魚の揚げ煮 チンゲン菜のおひたし 根菜のみそ汁	720	28.3	18.8
19	水	牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー 野菜のドレッシングあえ 【食育の日】さつまいものクリームシチュー	743	29.4	28.9
20	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが すまし汁	707	21.8	15.9
21	金	牛乳 五穀めし 高野豆腐の甘酢炒め 昆布あえ みかん 11月23日:勤労感謝の日	811	22.8	24.6
25	火	牛乳 ごはん さばのみぞれがけ ごまあえ みそ汁 11月24日:和食の日	758	32.3	22.0
26	水	牛乳 ぶどうパン エビとトマトのスパゲティ ビーンズサラダ	848	32.7	30.2
27	木	牛乳 麦ごはん 芋煮 かきたま汁 郷土料理(山形県)	747	28.6	21.9
28	金	牛乳 麦ごはん レバーのアーモンドがらめ シーズンサラダ 小松菜のスープ	793	29.3	24.2

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2.5g/食となるよう配慮しています。