



## 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、たんぱく質と炭水化物が結合して生まれるムチン、ガラクトンという成分で、ガラクトンは脳細胞の活性化と免疫力を高める効果があります。



## 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<br>kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g |
|----|---|----------------------------------------------------|---------------|-----------|---------|
| 4  | 火 | ごはん 牛乳 きつねうどん<br>ごぼうのきんぴら                          | 648           | 25.5      | 17.6    |
| 5  | 水 | 背割りパン 牛乳 ドライカレー<br>白菜のクリームスープ りんご                  | 592           | 24.4      | 24.4    |
| 6  | 木 | ごはん 牛乳 あじのかば焼き<br>小松菜のいため物 豆乳みそ汁                   | 615           | 26.0      | 20.6    |
| 7  | 金 | 中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳<br>さつまいもと大豆の揚げ煮                    | 659           | 26.2      | 18.0    |
| 10 | 月 | 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐<br>にらともやしのいため物                      | 643           | 28.3      | 21.0    |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 とり肉のごま揚げ<br>ゆで野菜サラダ みそ汁                     | 701           | 27.0      | 24.6    |
| 12 | 水 | ワンローフパン 牛乳 はちみつ<br>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 | ごはん 牛乳 魚の天ぷら<br>ひじきのいため物 沢煮わん                      | 601           | 21.8      | 20.9    |
| 14 | 金 | キーマカレー(麦ごはん) 牛乳<br>フルーツ盛り合わせ                       | 710           | 24.7      | 22.1    |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 いも煮<br>昆布のいため物 みかん                          | 617           | 23.0      | 16.1    |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 レバーのたつた揚げ<br>小松菜のじゃこいため みそ汁                 | 627           | 25.8      | 19.6    |
| 19 | 水 | 【食育の日】<br>黒糖パン 牛乳 さつまいものクリームシチュー<br>キャベツとほうれん草のソテー | 558           | 23.2      | 22.2    |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 酢ぶた<br>白菜スープ                                | 611           | 22.3      | 18.0    |
| 21 | 金 | 雑穀ごはん 牛乳 大豆ととり肉のごまみそ煮<br>かきたま汁 りんごゼリー              | 612           | 24.4      | 17.0    |
| 25 | 火 | お弁当の日                                              |               |           |         |
| 26 | 水 | ぶどうパン 牛乳 スパゲティナポリタン<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ           | 647           | 24.6      | 21.8    |
| 27 | 木 | ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳<br>白菜のソテー                          | 598           | 20.0      | 18.5    |
| 28 | 金 | 麦ごはん 牛乳 グリーンふりかけ<br>おでん ヨーグルト                      | 620           | 26.7      | 16.4    |

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、料理のいづれにも良くなります。

