



## 二学期は 給食に親しもう♪

くし付き食材は、くしを抜いてお出しします。  
炊き込みごはんや梨などの秋の味覚も登場します。  
お楽しみに♪

## 郷土料理紹介 横手やきそば風

横手やきそばは、秋田県横手市周辺で販売されている焼きそば

〜〜特徴〜〜

### 麺

太くて真っ直ぐな角麺（ゆで麺）を使用します。

### 具

一般的には、キャベツ、豚挽肉を使用します。  
麺の上に半熟の目玉焼きをのせて、福神漬を添えます。

### ソース

ウスターソースに各店のオリジナルソースを加えます。  
辛みが抑えられ、やわらかい味わいです。

10/16 メニュー  
「B-1グランプリ」で  
優勝1回、準優勝1回



日本三大やきそばのひとつ



福神漬・・・塩分が高い為、園児さんにはお付けしません。  
先生用はお付けします。

半熟目玉焼き・・・固ゆで目玉焼きになります。

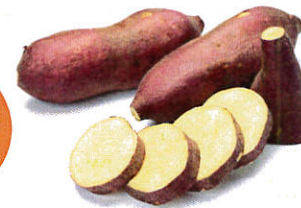
アレルギー対応食について  
卵・乳は対応可能です。  
その他については、容器とシートの貸し出しをしております。

## 旬の食材紹介 さつまいも

### さつまいもごはん

材料（お米2合分）  
米 2合  
さつまいも 200g  
塩 小さじ1  
酒 大さじ1  
黒ゴマ 適量

風邪予防、健胃、整腸  
暑気あたり、便秘、美容  
リンゴの10倍以上の  
ビタミンCが含まれています！



- 1 さつまいもは一口大に切り、水に数分さらす。
- 2 お米をといで通常通りの水と、塩、酒を入れる。さつまいもをのせてスイッチオン！
- 3 お好みで黒ゴマをかけて召し上がれ〜♪



今月の新メニューです！お楽しみに♪

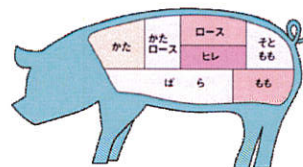
## さつまいもカレー 10/8

いつものカレーを「ジャガイモ」から「サツマイモ」にチェンジ！

ご家庭では「ジャガイモ」と「さつまいも」の量を半々にしてもいいね！



## カツサンド 10/28



豚肉は疲労回復効果のある  
ビタミンB1がたっぷり！

ガッチリ食べて  
元気もりもり♪



## ようちえん給食

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821 管理栄養士 高橋陽子  
仙台市若林区鶴代町1-15 FAX 022-782-0822 栄養士 鈴木綾子