



12' 11月 給食信より



郷土料理紹介

十念(じゅうねん)は、エゴマ(荏胡麻 えごま)の別名でシソ科の植物。葉や実、実から採った油(エゴマ油、シソ油)が食用とされます。古来より全国各地の冷涼地で栽培され、現在は会津地方で多く栽培されています。

タンパク質や脂質、カルシウム、ビタミンB1・B2。 α -リノレン酸が豊富で、がん抑制や抗アレルギー作用、整腸、咳き止め、熱さましなどに利用されてきました。

■じゅうねん味噌の作り方■

1. じゅうねんをフライパンで弱火で炒る。
2. 粗熱をとってから、すり鉢で粒がなくなるまでよくする。
3. 小鍋にすったじゅうねん、水、みりん、砂糖、味噌を入れ弱火でかき混ぜながら煮る。きれいな照りがでたら酒を入れ水分を飛ばして出来上がり。胡麻より香りが豊かで風味もいいよ♪

饅頭、ふろふき大根、和えもの、こんにゃくやお団子について田楽に♪



■材料■

じゅうねん 150g、味噌 80g、砂糖 30g、水 カップ1/4、酒 カップ1/4、みりん80g



鶏肉の 十念味噌焼き



11月19日メニュー

アレルギー対応食について
卵・卵乳・乳の三種類は対応可能です。
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

100gあたり14kcalの低カロリー野菜

95%が水分
色々な栄養素が
微量ながら
まんべんなく
含まれています



ビタミンCが比較的豊富!
外側の葉に最も多く、ついで芯に近い部分の葉に多く含まれています

■はくさいだけでコトコト煮込み■
サラダ油で白菜を炒め、しんなりしたら
☆調味料で煮込むだけ

芯まで柔らかく、甘~い♪

11/6 クリーム煮
11/9 鰐すき煮
11/14 煮びたし
11/22 ハ宝葉



■材料■
白菜 1/4株
サラダ油 大さじ1
☆だし汁 150cc
☆みりん 大さじ1+1/2
☆醤油 大さじ1+1/2
水溶き片栗粉



これにちは! ようちえん給食ごす!

いつもおいしい給食
ありがとうございます。と、笑顔で声をかけてくれる園児さんのためにも、明るく、楽しく・元気においしい給食をお届したいと思っています!

配送 星野明子



もうすぐ6年目になります。
園児さんの笑顔に癒されながら安全運転に心がけこれからも頑張ります!

配送 曽我美香

ようちえん給食F・C

ご意見・ご感想をお待ちしております

仙台市若林区鶴代町1-15



この弁当は、HACCPの考え方に基づいてつくられています。



TEL 022-782-0821 FAX 022-782-0822