



★二学期は給食に親しもう★

- 2学期は、1学期よりごはんの量を多めに設定しております。
- くし付き食材は、くしを抜いてお出しします。
- 炊き込みごはんや秋の味覚も登場します。お楽しみに♪

旬の食材紹介 しめじ



食物繊維、カリウム、ビタミンB2
 ビタミンB2は、細胞を活性化させ、
 たんぱく質や脂肪をエネルギーに
 代える働きがあります。
 免疫力を高め、ガンの進行を抑え、
 生活習慣病の予防にも効果があります。

■ 豚肉ときのこの生姜醤油炒め ■

◆材料（2人分）

豚肉（こま切れ）150g
 椎茸 3個
 しめじ 1パック
 えのき 1袋
 生姜（すりおろし）1かけ
 醤油 大さじ 2
 酒 大さじ 1
 油 適量
 青ネギ（小口切）適宜

生姜醤油で炒めれば完成です。
 お弁当の一品にもなりますね。



この日のメニューに
 取り入れています！

10/10
 ぜんまい煮

10/21
 芋煮

10/22
 豆腐ハンバーグ



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。



郷土料理紹介 山形県「芋煮」



里芋やこんにゃく、ねぎ、きのこ類、
 季節の野菜と牛肉、醤油味の鍋料理。



今回は、
 豚肉を
 使用して
 おります。



直径5m超の大鍋で3万食を
 振る舞う「日本一の芋煮会」
 9月第1日曜日に開催され、
 山形県の風物詩となっています。

「芋煮会」は
 300年程前より
 行われていました。



10月21日

食物アレルギー ～原材料表示の確認を～

加工食品の中には、アレルギー
 をおこしやすい原材料が
 含まれています。
 厚生労働省で表示義務のあ
 る原材料と、表示推奨のも
 のがあります。

表示のしかたはいろいろ

「卵」のかわりに「エッグ」と表示してあ
 ったり、「マヨネーズ」と表示してあれば、
 「卵」が表示されないことがあります

表示されないこともあります

小さくてラベルが貼れないもの、店頭販
 売しているものには表示義務はありませ
 ん。また外食の際にも確認をしましょう。



ようちえん給食

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

TEL 022-782-0821

FAX 022-782-0822

栄養士 菱沼 彩

お客様係 伊藤 純子

仙台市若林区鶴代町1-15

ご意見・ご感想を
 お待ちしております

