



# スクールランチ

令和3年10月

白山市立蝶屋小学校



## 10月「たべものののはたらきをしよう」



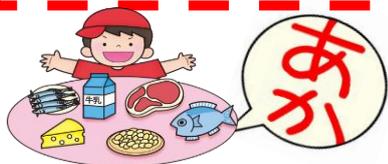
秋の夜長、虫の音が季節の移ろいを知らせてくれます。みなさんは、今年の秋をどのように過ごしたいと考えていますか？自分の世界を広げ、新たな挑戦をしたり、今頑張っていることを続けて、力をつけたりする秋にしたいですね。何かに一生涯懸命打ち込むとお腹も減ります、その時は旬の食材をいただき、心を満たし、たくましい体をつくりましょう。

給食は3つのはたらきを持つ食品を組み合わせることで献立を作っています。3つのグループをそろえて食べると健康に良い食事になります。

【主にからだをつく】

タンパク カルシウム

- ・肉 ・魚 ・たまご
- ・大豆 ・牛乳



【からだの調子をととのえる】

ビタミン

- ・人参 ・大根 ・こん
- にやく



【主にエネルギーになる】

炭水化物 脂質

- ・ごはん ・パン
- ・さとう ・いも類



多めに作って 朝にも食べよう！  
「かぼちゃポタージュ」 給食レシピ

〈 給食 1人分 〉

|        |     |           |
|--------|-----|-----------|
| 鶏ひき肉   | 15g |           |
| 玉ねぎ    | 30g | うすくスライス   |
| かぼちゃ   | 50g | 小さな角切り    |
| サラダ油   | 40g |           |
| 牛乳     | 2g  |           |
| バター    | 2g  |           |
| コンソメ   | 少々  |           |
| 塩、コショウ | 少々  | とろっとなるように |
|        |     | 水で溶く      |



米粉で簡単♡

1. サラダ油でとりひき肉、玉ねぎをよく炒める。
2. かぼちゃを入れて少し加水し、柔らかくなるまで煮る。
3. 2に牛乳、バターを加え温める。
4. 水で溶いた米粉を加え、とろみをつける。
5. 生クリーム、パセリを加えて出来上がり！

