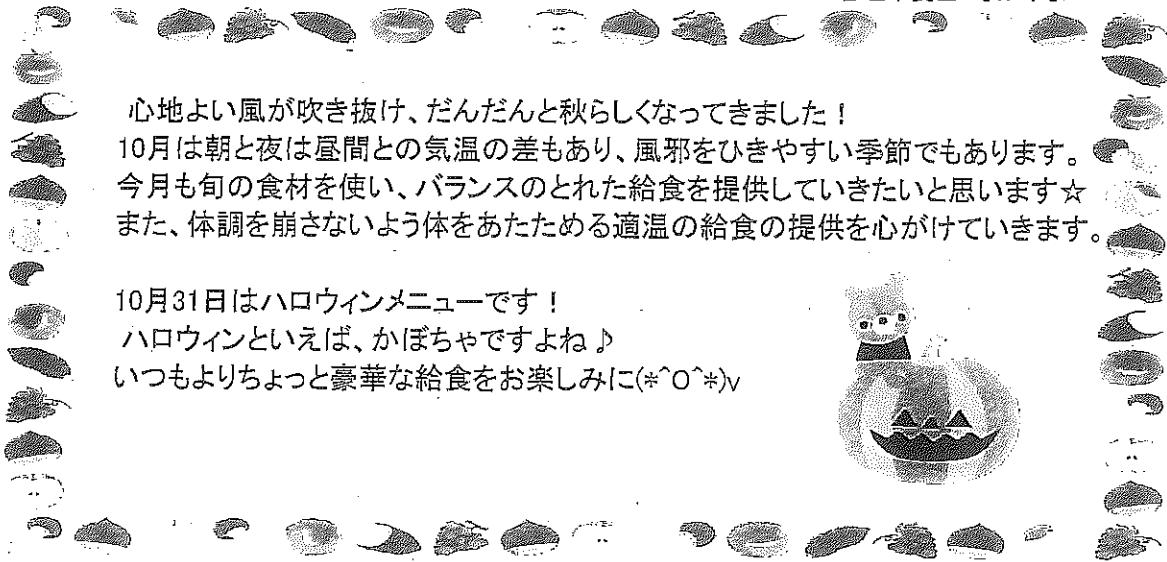




給食だより

管理栄養士 なかやま



心地よい風が吹き抜け、だんだんと秋らしくなってきました！
10月は朝と夜は昼間との気温の差もあり、風邪をひきやすい季節でもあります。
今月も旬の食材を使い、バランスのとれた給食を提供していきたいと思えます☆
また、体調を崩さないよう体をあたためる適温の給食の提供を心がけていきます。

10月31日はハロウィンメニューです！
ハロウィンといえば、かぼちゃですね♪
いつもよりちょっと豪華な給食をお楽しみに(*^o^*)



食欲の秋です！

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、りんごやぶどう、サンマ、秋なす、芋類、きのこ類などがあります。

今回は9月の午後おやつに提供しました、秋の味覚”きのこ”を使ったレシピをご紹介します。



きのこスパゲティ

★材料(おとな3人分)

- ・スパゲティ(乾).....300g(3束)
- ・えのき.....1袋
- ・しめじ.....1袋
- ・玉ねぎ.....中1個
- ・ベーコン.....2~3枚
- ・ニンニク.....1かけ
- ・バター.....10g
- ・しょうゆ.....大さじ1.5
- ・みりん.....大さじ3
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・食塩.....適量
- ・きざみのり.....適量

★作り方

- ①食塩を加えたたっぷりのお湯でスパゲティを茹でる。
- ②フライパンにバター、オリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ香りを出す。食べやすい大きさに切った玉ねぎ、きのこ、ベーコンも加えて炒め、全体的に火が通ったらしょうゆ、みりんで味付をする。
- ③茹であがったスパゲティを②によく絡め、お皿に盛り付け、きざみのりを乗せたらできあがり♪

●今回は和風ですが、クリームソースやトマトソースなどの洋風でも美味しいですよ！

