

# 令和4年8.9月号 食育フードシステム東北 給食だより



## 9月30日 せんだい芋煮園の登場!

仙台の芋煮といえば、仙台味噌と豚肉を使用します。一方で、山形の芋煮はしょうゆと牛肉を使います。

旬の里芋は、カリウムを多く含み、身体から余分な塩分を排出する働きがあります。

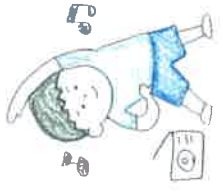
カラクタンと呼ばれるぬめり成分は、水溶性食物繊維で腸内環境を整えてくれる働きがあります。



夏休みも明け、2学期の始まりです。夏休みは思うように行動できなかったかもしれませんが、おともだちや家族のみんなと楽しい思い出ができましたか？

暑さはまだ続く！  
こんな生活には要注意！

さんさんと照りつける太陽



休みの日でも早寝早起き朝ごはん！  
2学期に向けて生活リズムを崩さないようにしましょう。

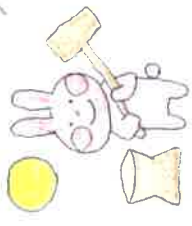


食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125  
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28  
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カラダをいびきと弊社  
公式 Line@が 出ます。  
フォローしてお気軽にします!!



## かほちやのお月見団子 (材料4人分)

今年の十五夜は  
9月10日だよ

白玉粉150g かほちや150g 水150ml (お湯・氷水)  
黒蜜・きな粉・あずき その他好きなトッピング

1. かほちやの種とワタを取り、皮をむきます。
2. 一口大に切り、耐熱ボウルに入れ電子レンジ600Wで約6分加熱します。
3. 木べらでなめらかになるまですりつぶします。
4. ボウルに白玉粉・つぶしたかほちやを入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶほどの硬さになるまでこねます。
5. 食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯にボチヤ!
6. 浮かんできたところから更に1~2分ゆで、氷水に浸します。
7. お好きなトッピングで盛り付けてください。

## 《残食情報》

6月に残食が多かったのは、「さといも」でした。メニューの組み合わせによっては、お腹がいっぱいで食べられなかった~(T\_T) という場合もあります。さといもは旬の食材ですので、チャレンジしてみてくださいね!

## 【8.9月の食材予定産地】

- 《野菜》きゅうり(宮城) 長ネギ(宮城) もやし(青森) 大根(青森) 大根(青森)
- 《野菜》しいたけ(山形) ピーマン(岩手) キヤベツ(岩手)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ひとめぼれ(山形)

※一般メニュー  
ご注文の際、参考にして下さい。

# 9月 ようちえんのおべんとう

SFS **しょくいん**  
フードシステム東北

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

			1 もく	2 きん
			とりにくからあげ やきうどん インゲンと レンコンきんぴら カニカマ りんご <small>うめあじかけ(小豆)ごはん</small> 423kcal 12.0g	さばみそ たこやき むしどりサラダ フランクフルト  ようなしかん <small>ゆずあじかけ(小豆)ごはん</small> 427kcal 14.4g
5 げつ	6 か	7 すい	8 もく	9 きん
カニクリームコロッケ ほうれんそうスパ ブロッコリーチーズあえ ちくわに  パイン <small>たまごあじかけ(小豆)ごはん</small> 408kcal 11.2g	チーズオムレツ ミートポテト あおなハムソテー  オレンジ メープルサンド ロールパン 394kcal 12.9g	あきやさいチキンカレー きゅうりとちくわの ごまあえ あらびきウインナー  りんごコンポート しろごはん 403kcal 12.5g	しろみさかなフライ きのこスパ ふたねぎしおいため チーズ  フルーツ <small>ゆずあじかけ(小豆)ごはん</small> 386kcal 12.0g	ホイコーロー ピザはるまき きりぼしだいこんに かぼちゃに  フルーツ しろごはん 397kcal 9.2g
12 すい	13 か	14 すい	15 もく	16 きん
とりにくからあげ ベーコンスパ ナムル ゆでコーン  みかんゼリー <small>わかめあじかけ(小豆)ごはん</small> 355kcal 9.0g	さわらさいきょうやき ささみチーズフライ ごもきんぴら あかカブさつま  フルーツ ちゃめし 417kcal 17.2g	エビフライ やきそば ポテトサラダ あつやきたまご かまぼこ フルーツ <small>うめあじかけ(小豆)ごはん</small> 390kcal 10.6g	チキンカツ ナポリタン あおなにびたし かにしゅうまい  ももかん <small>さけあじかけ(小豆)ごはん</small> 417kcal 17.1g	マーボー豆腐 きんぴらごぼう つまみあげ えだまめ  フルーツ しろごはん 381kcal 9.5g
19 げつ	20 か	21 げつ	22 もく	23 きん
*** 敬老の日 ***	ぎゅうごぼうに あおなごまあえ にくだんご  パインかん しろごはん 411kcal 11.1g	ハンバーグ フライドポテト コールスローサラダ  フルーツ チーズクリームサンド レースロール 435kcal 12.3g	あじしおやき ピザはるまき さといものからあげ ブロッコリー  フルーツ <small>やさいあじかけ(小豆)ごはん</small> 373kcal 13.2g	
26 げつ	27 か	28 すい	29 もく	30 きん
チキンピカタ えだまめソテー マカロニサラダ ひとくちイカスナック  あんにとろふ <small>さけあじかけ(小豆)ごはん</small> 439kcal 15.7g	ふたにくしょうがやき チーズポテト キャベツハムソテー タコウインナー  フルーツ <small>たまごあじかけ(小豆)ごはん</small> 417kcal 11.4g	あかうおにつけ チキンナゲット かれーきりぼしだいこんに あつあげに  フルーツ ひじきごはん 392kcal 17.1g	お月見 誕生会 (全園児 給食)	午前保育

※魚は骨を取り除いてありますが、気を付けてお召し上がりください。