

10月



米沢市第四中学校

令和5年度 献立予定表

Main table with columns for 'Mainly building body tissue', 'Mainly adjusting body balance', and 'Mainly becoming energy'. Rows include various meals like 'Piza Potato Spring Roll', 'Kimchi Char-Han', 'Casserole', etc.

★材料の都合により、献立を変更することがあります。★栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。エネルギー：830kcal たんぱく質：2.7~4.1、5g

秋の味覚

秋といえば「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「実りの秋」ですね。秋はいろいろな食べ物が旬を迎え、収穫される季節です。給食にもたくさんの秋の味覚が登場します。

米



山形県では「はえぬき」「つや姫」といった全国でも有名な米が多く作られています。「雪若丸」も大きな注目を浴びています。雪若丸は、粒がしっかりとして、粘り気があり、あっさりとした上品な味わいが特徴です。

栗



栗はでんぷんが主な成分で、いも類や穀類と同じ、おもちに熱や力のもとになる黄色の仲間の食べ物です。また、ビタミンCを豊富に含んでいます。くりに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

鮭



鮭は川で生まれて、成長とともに海へ下り、産卵期の秋に再び川にもどってきます。産卵のために川に戻ってきた鮭を「秋鮭」「秋味」と呼びます。この時期の鮭は脂がのって、とてもおいしいです。

地産地消コーナー

食用菊

山形県は食用菊の生産量が日本一。特に、人気が高いのが「もってのほか」という種類です。正式には「延命楽」という名前ですが、県内では「もってのほか」という愛称で親しまれています。食用菊は、酢を少し加えたお湯でさっとゆでて、おたしにして食べるのが一般的です。



ごはんウィーク

木 20

金 23

月 24

火 25

水 26

木 27

金 30

月 31

火