



10月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(金)	ビビンバ シルバーサラダ 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 ジャムパン
2(土)	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
4(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ドーナツ
5(火)	ハヤシライス 中華サラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 彩りおにぎり
6(水)	ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 スイートポテト
7(木)	ミートソーススパゲティ チーズサラダ コンソメスープ 果物	クッキー	牛乳 蒸しパン
8(金)	ごはん 鶏唐揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ポテマヨピザ
9(土)	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
11(月)	チキンカレー ツナサラダ かきたま汁 果物	クラッカー	麦茶 石垣もち
12(火)	けんちんうどん ポークシューマイ きゅうりの味噌マヨ 果物	チーズ	麦茶 焼きおにぎり
13(水)	ごはん 魚のみぞれ煮 マカロニサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
14(木)	わかめごはん はんぺんフライ コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 きな粉ラスク
15(金)	焼きそば さつまいもの煮物 ちくわきゅうり 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
16(土)	二色丼 花野菜サラダ 豆腐のスープ 果物	クッキー	麦茶 ビスケット
18(月)	ごはん 豚肉のピカタ コロコロサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 シュガーラスク
19(火)	ひじきごはん 春巻き ブロッコリーの煮びたし 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 ピザトースト
20(水)	肉みそうどん 里芋のチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 果物	ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり
21(木)	ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 きのこ汁 果物	ビスケット	麦茶 フライドポテト
22(金)	パン マカロニグラタン コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 焼きうどん
23(土)	スマイリンピック		
25(月)	きのこごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
26(火)	ごはん 鶏の照り焼き コロコロサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 フレンチトースト
27(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
28(木)	ごはん 魚のムニエル リンゴサラダ 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 蒸しパン
29(金)	味噌ラーメン ポークシューマイ キャベツの塩昆布和え 果物	クッキー	麦茶 焼きおにぎり
30(土)	キーマカレー コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。



【石垣もち】 10/11 おやつ
手軽に作れる大分県の農家のおやつ
です。さつまいもの入ったお餅で、

冬から春にかけて農作業中に食べる小昼としてよく作られていたようです。さつまいもがゴツゴツと見える様が、石垣の様に見えるため、石垣もちと呼ばれています。県内全域で作られており、他の地域では、芋を切り込んだらすぐにできることから「きりこみもち」、芋をこねたらすぐにできることから「こねこみもち」と呼ばれたり、様々な呼び名があるようです。名前の他に、芋の切り方や小麦粉の分量も異なり、食感も地域によって様々です。

【作り方】

1. 小麦粉にベーキングパウダーを混ぜてふるい、水と塩を加えます。
2. 1を耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
3. さつまいもはちいさいサイコロ状に切り、1の中に加えて直径4~5cmの団子を作る。
4. 蒸し器で20分ほど蒸す。



【材料】

- さつまいも：1カップ
- 小麦粉：3カップ
- ベーキングパウダー：少々
- 塩：少々
- 砂糖：おおさじ4

誕生日会メニュー(9月)
バナナ入りカップケーキ



《給食室より》 やっと暑さも落ち着き、まわりは実りの秋に色めいてきました。新米の美味しい季節ですね。稲刈り・収穫は、田植えの時期・品種にもより違いはありますが、鹿児島県種子島から取り寄せているお米は7月に収穫されます。

ARINKOMURAでは、8月上旬から新米に切り替えて提供しています。みずみずしく、モチモチした美味しいご飯ですよ！お米は、主な栄養素はエネルギーの源となる炭水化物で、食物繊維も含んでいます。お米を中心とした食事は、健康を維持するための栄養素をバランスよく摂ることができ、ごはんをしっかり食べてバランスの良い食生活を目指しましょう。

