

令和6年度 10月給食だより

高岡市立こまどり支援学校

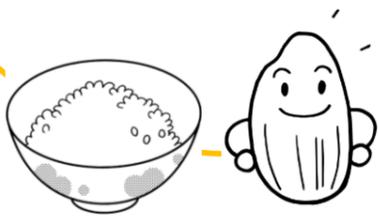
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

実りの秋を迎えました。旬のものはおいしく、栄養もたっぷりです。給食でも、野菜やきのこ、果物に魚等、秋の食材がどんどん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。また、秋はお米が収穫される季節です。給食でも10月から新米になります。お米は、日本人の食生活に欠かすことのできない食べ物です。お米のよさを見直してみましょう。

お米のよさを見直そう！

新米

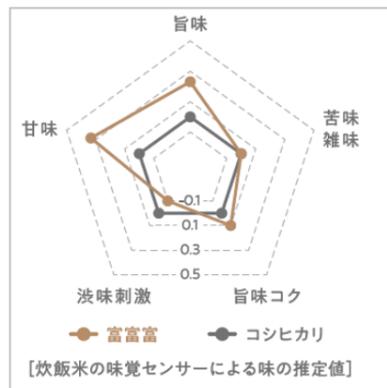
新米は、色が白く、つやがあり、やわらかく粘りがあるのが特徴です。給食のごはんは、富山県産の『富富富』を使用しています。



「富富富」おいしさのヒミツ

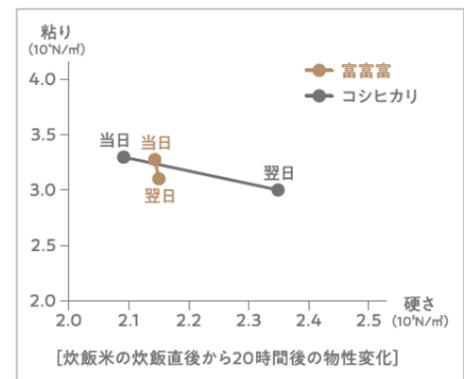
きわだつうまみと甘み

コシヒカリと比較して、うまみと甘みが強く感じられます。



時間がたっても、硬くなりにくい

時間がたっても、ほぼ炊いたときの硬さや粘りのままで、おいしさが保たれます。



＜給食のご飯＞

本校では、食形態に合ったご飯やおかゆにしています。

普通食
ご飯



後期食
軟飯



中期食
全がゆ



中期移行、初期食
5分がゆゼリー



おかゆはミキサーにかけるとべたつきやすいので、給食では5分がゆをミキサーにかけて、とろみ剤を混ぜてゼリー状にしています。

給食レシピ紹介

10月25日（金）

にんじんしりしり

【材料（4人分）】

人参	1本
小松菜	80g
コーン	50g
ツナ（水煮）	50g
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

【作り方】

- ① 人参は、長さ4cmほどの干切りにする。
- ② 小松菜はゆでて、2～3cmほどの長さに切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをいためる。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、水気を切ったツナ、コーン、小松菜を順にいためる。
- ⑤ 醤油、塩、こしょうで味をととのえる。

◎ミキサー食・・・給食では、コーンの粒が残らないように、裏ごしされたクリームコーンを使用しています。

沖縄の郷土料理で、人参をたくさん使ったいためものです。「しりしり」は、沖縄の方言で「干切り」の意味です。



