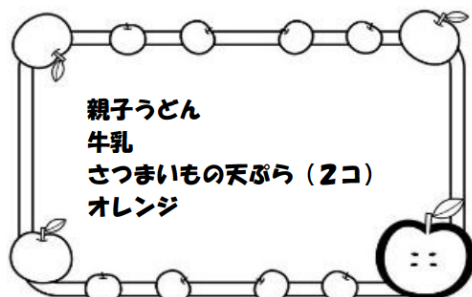


10月5日 ランチインフォメーション



さつまいもは、鹿児島県で多く栽培されています。関東地方では、千葉県や茨城県でも作られています。埼玉県でも「川越いも」というさつまいもが有名です。今の時期、お店ではさまざまな産地のさつまいもが並んでいますので、意識して見てみましょう。



調理員さんから一言！

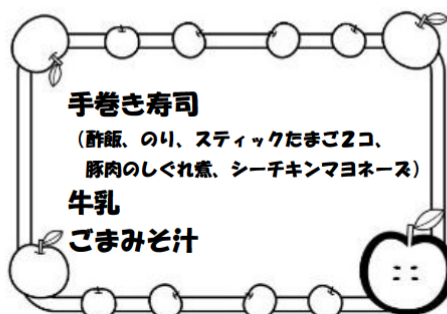
親子うどんの卵は、10キロ以上の卵を一つずつ割り、よく混ぜて汁に加えて、ふわっとなるように仕上げました。

今日のアレルギー

親子うどん：地粉うどん（小麦）、鶏肉、卵、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
牛乳：乳
さつまいもの天ぷら：小麦粉（小麦）
オレンジ：オレンジ



10月17日 ランチインフォメーション



ごみみそ汁には、ミキサーで細かくくだいた大豆が入っています。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、畑で育っていますが、肉と同じくらい栄養があることからそう呼ばれています。大豆の栄養がしっかりとれるように残さず食べましょう。



調理員さんから一言！

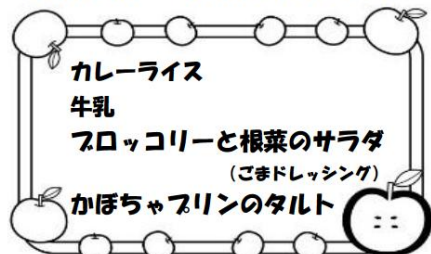
手巻き寿司の酢飯は、砂糖とお酢を合わせてすし酢を作り、炊きたてのご飯と混ぜ合わせて作りしました。

今日のアレルギー

手巻き寿司：スティックたまご（卵、小麦、大豆）、豚肉、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）、シーチキンマヨネーズ（乳、大豆）
牛乳：乳
ごみみそ汁：彩花みそ（大豆）、すりごま（ごま）、大豆



10月31日 ランチインフォメーション



根菜とは、地中にできるものを食べる野菜です。今日のサラダには、にんじんと大根が使われていますが、他にもごぼうや里芋、かぶなどがあります。根菜は、暑い夏を土の中で耐えて過ごします。その時に太陽の恵みを受けた葉っぱから栄養を吸い取り、この時期に食べごろをむかえるので、栄養がたっぷり含まれています。



調理員さんから一言！

フロッコリーはちょうど良いかたさにゆでるのが難しく、ゆでる時間に気をつけて調理しました。

今日のアレルギー

カレーライス：豚肉、カレールー（小麦、豚肉、りんご）、豆乳（大豆）、コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）
牛乳：乳
フロッコリーと根菜のサラダ：ごまドレッシング（小麦、大豆、ごま）
かぼちゃプリンのタルト：卵、乳、小麦、大豆

