

はくさい いとかんてん す  
白菜と糸寒天のごま酢あえ

ごま酢だれを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

あじてん  
いかの味天

深皿

ふ よ  
吹き寄せおこわ

飯碗

いも あぶら あ しる  
じゃが芋と油揚げのみそ汁

## 秋を感じよう! 「吹き寄せおこわ」



秋の紅葉が風で吹き寄せられたように、秋の味覚をたくさん使った料理に「吹き寄せ」の名が付けられます。その名の通り、今日のおこわには、栗・しめじ・エリンギの季節の食材が炊き込まれています。

栗には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれます。中でも**ビタミンC**は水分と一緒に加熱すると成分が流れ出てしまうため、今日のようにご飯と一緒に炊き込んだり茶碗蒸しに入れたりして、一緒に加熱調理するのがおすすめです。

### 給食室の様子

旬の食材「国産むき栗」  
を使用しました。



和え物に使われている透明な食材は「糸寒天」です。  
食物繊維をしっかり摂りましょう!