

# 10月2日(水)の給食



924 kcal

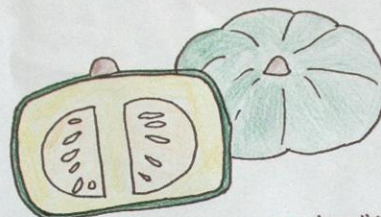


## 献立

献立	材料
枝豆とちりめんの混ぜご飯	米 枝豆 塩昆布 ちりめんじゃこ
メンチカツ	豚ミンチ 玉ねぎ 生パン粉 牛乳 塩・こしょう 小麦粉 たまご パン粉 油 ケチャップ ウスターソース
ほうれん草の白和え	ほうれん草 にんじん 木綿豆腐 すりごま めんつゆ(2倍) 砂糖
もやしの青じそサラダ	もやし わかめ カニカマ 青じそ
かぼちゃスープ	玉ねぎ かぼちゃペースト コンソメスープ 牛乳 塩・こしょう パセリ
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## かぼちゃ



### ○かぼちゃの種類

かぼちゃには大きく「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「やまかぼちゃ」の3種類がある。西洋かぼちゃは、でんぷん質が多く、ほくほくとした食感と強い甘みが特徴。現在流通しているかぼちゃはほとんどが西洋かぼちゃ。日本かぼちゃは、でんぷん質が少なく、ホウレン草のような緑色の皮で、煮物など長時間の加熱調理に適している。ペポかぼちゃは、北米南部の乾燥地帯で育った品種の総称。

### ○皮に含まれる栄養

かぼちゃの皮には、果肉部分以上にβ-カロテンが豊富に含まれている。β-カロテンは、免疫力アップや皮膚の健康を守る欠かすべからぬ栄養素である。他にも、皮の成分には食物せんいも豊富に含まれている。そのため、皮ごと調理して食べるのがおすすめ。

### ○かぼちゃの旬

かぼちゃといえば、ハロウィンや冬至など秋に食べるイメージが強いが、船のなかぼちゃの旬は、秋から冬にかけて10月～12月である。収穫は夏から初秋にかけて行われる。

### ○かぼちゃの保存方法

#### ★常温保存の場合

カットしていないかぼちゃは、常温で保存することが可能。直射日光が当たらず、風通しの良い冷暗所に置くか、2ヶ月ほどは保存可能。

#### ★冷蔵保存の場合

カットしたものは、温度が高いという場合は冷蔵保存。水分が多く傷みやすい種やワタは、しっかりと取り除いたら、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。冷蔵の場合、1週間ほどは保存することが可能。

#### ★冷凍保存の場合

カットしたかぼちゃを長期保存したい場合は、冷凍がおすすめ。1ヶ月ほどはおいしさを保つことが可能。

### ○かぼちゃのおいしい食べ方

かぼちゃは、和食や洋食、お菓子作りまで幅広い用途で使うことができるのが魅力。煮物や天ぷら、フックのいい揚げ物に使ったり、ポタージュにしたりするのが定番といえる。他にも、焼いたかぼちゃをサラダにカットしたり、おき揚げにしたり、クッキーやケーキにしたりするのもおすすめ。

10月3日～10月9日まで松西祭準備・松西祭のため給食はお休みです。次回は10月10日からです。