

給　食　だ　よ　り

令和8年11月1日
保育課給食管理グループ

SDGs未来都市としま
豊島区 TOSHIMA CITY
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★和食の基本形「一汁三菜」について★

一汁三菜とは、「和食」の基本形で「ご飯」と「汁」に3つの「菜（おかず）」を添えたものです。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいと言われています。和食はだしや素材の持ち味を活かす調理が多く、動物性油脂を過度に使用しないのも特徴です。おかずの数が1つや2つでも、汁にお肉を加えたり、主菜に野菜を使用することでバランスのよい献立になります。



11月の献立のポイント



★秋野菜カレー（2日・16日・30日）
鶏肉・にんじん・玉ねぎに加えてしめじ・さつま芋を使用した秋の味覚が味わえる一品です。
さつま芋の甘味も加わることで、いつもと少し違ったほっこりとした味わいが楽しめるカレーになっています。

★バーベキューチキン（4日・18日）
鶏肉をトマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・砂糖・にんにくを合わせた調味液に漬け込み、オーブンで焼いています。甘味と塩味のバランスが良く、子どもたちにも食べやすい味付けです。



★さつまるくん（5日・19日）
さつま芋にホットケーキミックスで作った衣をつけて揚げ、仕上げにグラニュー糖をまぶしたおやつです。
外はカリッと、中はホクホクの食感が楽しめます。

★コロコロサラダ（6日・20日）
きゅうり・にんじん・里芋を角切りにして作る、食感が楽しいサラダです。
「コロコロ」した形にすることで、自然と噛む回数が増え、食感と満足感がアップします。
また、里芋には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果も期待できます。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。
https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html

♪かんたんクッキング♪

鮭のちゃんちゃん焼き



【材料】大人2人分＋幼児2人分

サラダ油	小さじ1
鮭（80g）	3切れ
酒	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1
もやし	1/3袋（約60g）
玉ねぎ	中1/4玉（約40g）
にんじん	中1/3本（約40g）
キャベツ	中1/10玉（約100g）

調味料

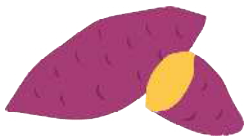
味噌	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

【作り方】
① 鮭は酒・塩に15分ほど漬ける。
　もやしは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライス、にんじん・キャベツは短冊切りにする。
② 調味料を混ぜ合わせてたれを作る。
③ 野菜を炒め、②のたれの2/3量で味付けをする。
④ 鮭に残りの1/3量のたれを絡めてオーブンで焼く。（200℃　8分目安）
　フライパンで焼く場合は油を熱し、両面を火が通るまで焼く。
⑤ 皿に鮭を盛り付け、その上に③の野菜をのせる。

さつまるくん

【材料】大人2人分＋幼児2人分

さつま芋	中1本（約250g）
ホットケーキミックス	100g
水	1/4カップ（50ml）
サラダ油（揚げ油）	適量
グラニュー糖	大さじ1



【作り方】
① さつま芋は皮をむき厚さ2㎝程の乱切りにする。
② ①のさつま芋を硬めに蒸す。
③ ホットケーキミックスに水を加えよく混ぜ、衣を作る。
　（衣が固い場合水の分量を増やす。）
④ ②のさつま芋に③の衣をつけて油で揚げる。
⑤ ④のさつま芋に、熱いうちにグラニュー糖をまぶす。

