ジオ給食レシピ

令和８年 10 月

今月のジオ給食は秋の味覚を使った献立です。
秋なすは、夏が終わって秋（９月以降）に収穫される“なす”のことです。皮が柔らかく実が引き締まっていて、水分が多くて非常に美味しいのが特徴です。有名なことわざ「秋なすは嫁に食わすな」には、美味しすぎるので惜しいという説と、からだを冷やすので食べさせないという心配りの２つの説があります。

秋なすバーグ

大人１人分　エネルギー154kcal　塩分 0.6ｇ

材料	大人４人分	作り方
豚ひき肉	200ｇ	① なすと玉ねぎをみじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。 パン粉は水に浸しておく。 ② ボールにひき肉と①、塩を入れてよく混ぜ、小判型にする。 ③ 油を熱したフライパンで②を焼く。 ④ 器に盛る。
なす	75ｇ	
玉ねぎ	50ｇ	
サラダ油	2.5ｇ（小さじ 1/2）	
パン粉	20ｇ	
水（または牛乳）	大さじ２	
塩	１ｇ（小さじ 1/6）	
サラダ油	５ｇ（小さじ１強）	
ケチャップ	８ｇ（小さじ 1.5）	
ソース	８ｇ（小さじ 1.5）	
キャベツ	80ｇ	
トマト	100ｇ	

さつまいもときのこのみそ汁

大人１人分　エネルギー24kcal　塩分 0.3ｇ

材料	大人４人分	作り方
さつまいも	100ｇ	① 材料を食べやすい大きさに切る。 ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る。材料が煮えたら、みそを入れてひと煮立ちさせる。
えのき	50ｇ	
白菜	130ｇ	
人参	50ｇ	
みそ	25ｇ（小さじ４）	
だし汁	600ｍｌ（３カップ）	

※分量は３歳以上児５人分（大人４人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。