

エンゼル学園 給食 よてい献立

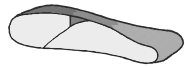
今月のねらい

よく噛んで食べる

旬の食材

鮭 さんま さわら きのご類 にんじん ほうれん草 白菜 ごぼう
ブロッコリー いも類 りんご みかん

★今が旬！おいしい「鮭」★



秋が旬の「鮭」は、脂がのって美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる“アスタキサンチン”によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。

★魚に多く含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べるとは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (木)	マーボーなす丼 粉ふき芋 きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、なす、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、あおのり	酒、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 348 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 8.8 g カルシウム 55 mg
02 (金)	鶏ささみと野菜のしっとり蒸し さつま芋御飯 魚のとろみ汁 りんご	米、さつまいも、片栗粉、油	鶏ささ身、たら	だいこん、キャベツ、りんご、こまつな、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 332 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 2.3 g カルシウム 80 mg
05 (月)	さけの塩焼き 御飯 豆腐みそ汁 マカロニサラダ	米、マヨネーズ、マカロニ	さけ、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ	煮干だし汁、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 63 mg
06 (火)	わかめうどん 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーとツナのサラダ	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 345 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 87 mg
07 (水)	大根と豚肉の炒め煮 ゆかり御飯 みそ汁 ごぼうとコーンのサラダ	米、さつまいも、押麦、マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 82 mg
08 (木)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 みそ汁 ほうれん草のナムル エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	さば、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、食塩	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 95 mg
09 (金)	エンゼルカレー ちくわ磯辺揚げ はるさめサラダ いちごゼリー	米、じゃがいも、ストロベリーゼリー、はるさめ、油、押麦、小麦粉、砂糖、ごま油	ちくわ、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、セロリ、あおのり	カレールー、酢、しょうゆ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.6 g カルシウム 44 mg
12 (月)	ぶりの照り焼き 御飯 さつま汁 白菜とツナのごま和え りんご	米、さつまいも、すりごま、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	はくさい、りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 84 mg
13 (火)	ハニースパイシーチキン ロールパン 牛乳 野菜スープ(キャベツ) きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、はちみつ、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	エネルギー 345 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 151 mg
14 (水)	松風焼き 御飯 すまし汁(白菜・えのき) キャベツのしらすサラダ	米、片栗粉、ごま、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.9 g カルシウム 102 mg

15日(木) てづくりおべんとうの日						
16 (金)	肉じゃが 御飯 みそ汁 きゅうりとコーンのサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、だいこん、コーン缶、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 397 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 74 mg
19 (月)	さんまのかば焼き 御飯 秋の豚汁(さつまいも) ほうれん草のおかか和え	米、さつまいも、糸こんにゃく、片栗粉、油、砂糖	さんま、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 56 mg
20日(火) カフェテリア形式 イタリアンシェフによる50周年記念給食です♪						
21 (水)	あんかけ焼きそば 餃子 わかめスープ オレンジ	ゆで中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)	オレンジ、はくさい、コーン缶、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だし、の素、こしょう	エネルギー 231 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 5.7 g カルシウム 55 mg
22 (木)	厚揚げのケチャップ煮 御飯 牛乳 野菜スープ かぶときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	たまねぎ、チンゲンサイ、かぶ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酢、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 275 mg
23日(金) 勤労感謝の日						
26 (月)	さわらの信田煮 御飯 みそ汁 きんぴらごぼう バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚ひき肉	バナナ、はくさい、にんじん、ごぼう、もやし、こまつな、糸みつば、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 101 mg
27 (火)	クリームシチュー フランスパン コールスローサラダ りんご	フランスパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、砂糖	豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、コーン缶、いんげん	コンソメ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 6.3 g カルシウム 53 mg
28 (水)	炒り豆腐 御飯 豚汁 さつま芋のレモン煮 エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、糸こんにゃく、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、レモン果汁、いちごジャム、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.4 g カルシウム 114 mg
29 (木)	焼きししゃも わかめ御飯 中華スープ(鶏肉) ほうれん草の白和え みかん	米、ねりごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ししゃも、鶏ひき肉	みかん、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ	食塩、中華だし、の素、しょうゆ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.2 g カルシウム 165 mg
30 (金)	肉団子の酢豚風 御飯 はるさめスープ もやしとツナのごま酢あえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま	豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、ピーマン、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だし、の素、コンソメ、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 55 mg