

# 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<br>(木) | <b>マーボーなす丼</b><br>粉ふき芋<br>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<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 8.8 g<br>カルシウム 55 mg   |
| 02<br>(金) | <b>鶏ささみと野菜のしっとり蒸し</b><br>さつま芋御飯<br>魚のとりみ汁<br>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<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 2.3 g<br>カルシウム 80 mg   |
| 05<br>(月) | <b>さけの塩焼き</b><br>御飯<br>豆腐みそ汁<br>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<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 11.2 g<br>カルシウム 63 mg  |
| 06<br>(火) | <b>わかめうどん</b><br>鶏肉のごまみそ焼<br>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<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 15.7 g<br>カルシウム 87 mg  |
| 07<br>(水) | <b>大根と豚肉の炒め煮</b><br>ゆかり御飯<br>みそ汁<br>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<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 12.2 g<br>カルシウム 82 mg  |
| 08<br>(木) | <b>さばと玉ねぎのみそ煮</b><br>御飯 みそ汁<br>ほうれん草のナムル<br>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<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 9.8 g<br>カルシウム 95 mg   |
| 09<br>(金) | <b>エンゼルカレー</b><br>ちくわ磯辺揚げ<br>はるさめサラダ<br>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、セロリー、あおのり               | カレールー、酢、しょうゆ                 | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 44 mg  |
| 12<br>(月) | <b>ぶりの照り焼き</b><br>御飯 さつま汁<br>白菜とツナのごま和え<br>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<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 10.6 g<br>カルシウム 84 mg  |
| 13<br>(火) | <b>ハニースパイシーチキン</b><br>ロールパン 牛乳<br>野菜スープ(キャベツ)<br>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<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 14.3 g<br>カルシウム 151 mg |
| 14<br>(水) | <b>松風焼き</b><br>御飯<br>すまし汁(白菜・えのき)<br>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<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 7.9 g<br>カルシウム 102 mg  |

| 15日(木) てづくりおべんとうの日                     |   |                             |   |   |                                   |   |
|--|---|-----------------------------|---|---|-----------------------------------|---|
| 16<br>(金)                              | <b>肉じゃが</b><br>御飯 みそ汁<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>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<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 9.1 g<br>カルシウム 74 mg   |
| 19<br>(月)                              | <b>さんまのかば焼き</b><br>御飯<br>秋の豚汁(さつまいも)<br>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<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 15.2 g<br>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<br>(水)                              | <b>あんかけ焼きそば</b><br>餃子<br>わかめスープ<br>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<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 5.7 g<br>カルシウム 55 mg   |
| 22<br>(木)                              | <b>厚揚げのケチャップ煮</b><br>御飯 牛乳<br>野菜スープ<br>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<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 12.9 g<br>カルシウム 275 mg |
| 23日(金) 勤労感謝の日                          |   |                             |   |   |                                   |   |
| 26<br>(月)                              | <b>さわらの信田煮</b><br>御飯 みそ汁<br>きんぴらごぼう<br>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<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 10.4 g<br>カルシウム 101 mg |
| 27<br>(火)                              | <b>クリームシチュー</b><br>フランスパン<br>コールスローサラダ<br>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<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 6.3 g<br>カルシウム 53 mg   |
| 28<br>(水)                              | <b>炒り豆腐</b><br>御飯 豚汁<br>さつま芋のレモン煮<br>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<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 8.4 g<br>カルシウム 114 mg  |
| 29<br>(木)                              | <b>焼きししゃも</b><br>わかめ御飯 中華スープ(鶏肉)<br>ほうれん草の白和え<br>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<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 6.2 g<br>カルシウム 165 mg  |
| 30<br>(金)                              | <b>肉団子の酢豚風</b><br>御飯<br>はるさめスープ<br>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<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 12.4 g<br>カルシウム 55 mg  |