

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になっている。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、魚を食べることは、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

身体を構成する力になります。不足すると免疫力が低下します。

カルシウム

骨や歯を構成し、体の機能を調整します。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ります。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 (金)	たらの揚げおろし煮 御飯 おかず汁 やきいも	米、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、さつまいも	たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、なす、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.8 g カルシウム 100 mg
4日(月) 文化の日 振替休日						
05 (火)	チキンバーグ ロールパン 野菜スープ(キャベツ) ゆで野菜(ブロッコリー) 牛乳	ロールパン、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、おから	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	コンソメ、食塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 164 mg
06 (水)	タンダーリーフィッシュ 御飯 豆腐のみそ汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ	さわら、木綿豆腐、ハム、淡色みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 65 mg
07 (木)	肉じゃが 御飯 すまし汁(白菜・えのき) ちくわ磯辺焼き エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	ちくわ、豚肉(肩ロース)	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.7 g カルシウム 186 mg
08 (金)	鶏肉のマーメレード焼き 御飯 みそ汁(もやし・大根) かぼちゃのサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、きゅうり、もやし、だいこん、コーン缶、にんじん、マーメレード、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 47 mg
11 (月)	ちぢみ 御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) もやしのナムル パナナ	米、小麦粉、はるさめ、ごま、ごま油、油	豚肉(ばら)、卵	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、すし酢(にぎり)、食塩、中華だしの素	エネルギー 467 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 82 mg
12 (火)	☆お誕生日☆ ツナ・とまとスパゲティ きのこスープ ブロッコリーのごまあえ ぶどうゼリー	スパゲティ、グレープゼリー、油、すりごま	ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、パセリ	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 6.9 g カルシウム 68 mg
13 (水)	鶏つくねのあんかけ 御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 切干大根のサラダ 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 166 mg
14 (木)	さけのきのこみそ焼き 御飯 すまし汁(小松菜・あげ) れんこんのマリネ エンゼル自家製ヨーグルト	米、油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	えのきたけ、れんこん、フルーツミックス(缶)、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん	かつおだし汁、酢、食塩、しょうゆ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.2 g カルシウム 190 mg

15 (金)	姫路風おでん 御飯 ハムとチンゲン菜の炒め物 みかん	米、じゃがいも、生いも板こんにやく、砂糖、油	生揚げ、ハム	みかん、チンゲンサイ、だいこん、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、中華だしの素、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.2 g カルシウム 126 mg
18日(月) てづくりおべんとうの日						
19 (火)	ポークピーンズ フランスパン ほうれん草とツナの酢和え りんご	フランスパン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、だみず(乾)、ツナ水煮缶	りんご、ほうれん草、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7.3 g カルシウム 71 mg
20 (水)	豚肉と野菜の炒め物 御飯 みそ汁(だいこん・いも) きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 412 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 55 mg
21 (木)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 切干大根の旨煮 エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちごジャム、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 195 mg
22 (金)	中華丼 わかめスープ もやしと豆苗のお浸し	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)	もやし、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	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、こしょう	エネルギー 309 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.5 g カルシウム 38 mg
25 (月)	肉豆腐 御飯 みそ汁(はくさい・えのき) 小松菜のツナ酢あえ	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	はくさい、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g カルシウム 164 mg
26 (火)	ちゃんぽんラーメン シュウマイ オレンジ	生中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.2 g カルシウム 53 mg
27 (水)	☆タイ料理☆ ガパオ風そぼろ炒めライス 野菜スープ 粉ふき芋 エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、フルーツミックス(缶)、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、おろしにんにく、こしょう、コンソメ、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 180 mg
28 (木)	さわらの西京焼き 御飯 豚汁 ほうれん草のおかか和え	米、糸こんにやく、砂糖、ごま油	さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、かつお節	ほうれん草、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 49 mg
29 (金)	チキンナゲット 御飯 豆乳スープ(はくさい・ベーコン) はるさめサラダ	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、鶏もも肉、ハム	はくさい、きゅうり、トマト、しめじ、たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 88 mg