

# エンゼル学園 給食 よてい献立

2020年9月

## 今月のねらい

暑さに負けない体をつくる



## 旬の食材

さけ さんま いか さつまいも

さといも かぼちゃ なす

きのご類 ぶどう なし



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 (火)	<b>エンゼルカレー</b> ほうれん草のおかか和え(コーン) ぶどう	米、じゃがいも、押麦、油	牛豚合いびき肉、かつお節	ほうれん草、ぶどう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、セロリー	カレールー、しょうゆ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 51 mg
02 (水)	<b>ピザトースト</b> 白菜のスープ マカロニサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	食パン、マヨネーズ、マカロニ	ウインナー、ベーコン、ハム	はくさい、フルーツミックス(缶)、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが	ケチャップ、中華だしの素、食塩	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23.7 g カルシウム 288 mg
03 (木)	<b>鶏肉のマーメレード焼き</b> 御飯 みそ汁 小松菜とコーンの和え物	米、糸こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、だいこん、にんじん、マーメレード、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 334 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 5.2 g カルシウム 91 mg
04 (金)	<b>マーボー豆腐</b> 御飯 もやしとほうれん草のごま和え バナナ	米、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 121 mg
07 (月)	<b>さんまのごま焼き</b> きのご御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 蒸しかぼちゃ	米、ごま、片栗粉、砂糖	さんま、油揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 102 mg
08 (火)	☆8月お誕生日☆ <b>煮込みハンバーグ</b> ロールパン 野菜スープ(キャベツ) ゆでブロッコリー 牛乳	ロールパン、パン粉、油、砂糖	牛乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 173 mg
09 (水)	<b>ちぢみ</b> 御飯 おくらスープ(コーン) かりかりきゅうり エンゼル自家製ヨーグルト	米、小麦粉、ごま油、ごま	豚肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)、卵	きゅうり、フルーツミックス(缶)、たまねぎ、にんじん、にら、オクラ、コーン缶	すし酢(にぎり)、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 446 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 83 mg
10 (木)	<b>さばと玉ねぎのみそ煮</b> 御飯 すまし汁 パスタサラダ	米、スパゲティ、砂糖、油	さば、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん、食塩、しょうゆ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 66 mg
11 (金)	<b>豚肉の香味焼き</b> 御飯 豆乳スープ(野菜) バイクドジャガ 青りんごゼリー	米、じゃがいも、青りんごゼリー、油、片栗粉	豆乳、豚肉(肩ロース)	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、にんにく、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 38 mg
14 (月)	<b>さけの塩焼き</b> 御飯 みそ汁 切干大根のサラダ なし	米、油、砂糖	さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	エネルギー 322 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 3.9 g カルシウム 44 mg

## 旬の味覚 成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂をおとさないように調理して食べましょう。

## お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

## 15日(火) おべんとうの日

日 曜	献立名	材料名	栄養価
16 (水)	<b>そうめん</b> ブロッコリーの白あえ ピーチゼリー	干しそうめん、ピーチゼリー、砂糖、すりごま	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 6.2 g カルシウム 89 mg
17 (木)	<b>豚肉と春雨のスタミナ炒め</b> 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) きゅうりとツナの酢の物	米、はるさめ、砂糖、ごま油	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 59 mg
18 (金)	<b>ピーマン五目</b> わかめスープ さつま芋素揚げ エンゼル自家製ヨーグルト	ピーマン、さつまいも、油、ごま油	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 178 mg
23 (水)	<b>なすのミートスパゲティ</b> きのごスープ コールスローサラダ 牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、米粉	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 154 mg
24 (木)	<b>豚肉のすき焼き風煮物</b> 御飯 みそ汁 もやしのごま酢あえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、しらたき、砂糖、ごま	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 140 mg
25 (金)	<b>さわらのコーンマヨネーズ焼き</b> さつま芋御飯 ひじきの煮物 麩のすまし汁 バナナ	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、焼ふ、砂糖、油、ごま油	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 61 mg
28 (月)	<b>さばの塩焼き</b> 御飯 きんぴらごぼう みそ汁(豚肉・なめこ)	米、砂糖、ごま油	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 40 mg
29 (火)	☆9月お誕生日☆ <b>マカロニグラタン</b> フランスパン コンソメスープ いちごゼリー	いちごゼリー、フランスパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 166 mg
30 (水)	<b>鶏のから揚げ</b> 御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) キャベツのおかか和え オレンジ	米、さつまいも、油、片栗粉	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 55 mg