

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 きのこと類 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、脂がのっていて美味。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 身体を構成する上で、不足すると免疫力が低下し、疲労感が増えます。	カルシウム 骨や歯を構成し、体の機能を正常に保ちます。不足すると骨や歯が弱くなります。	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働きを高め、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	
02 (月)	さんまの塩焼き 御飯 かす汁 ひじきとれんこんのサラダ	米、さといも、酒かす、生いも板こんにゃく、マヨネーズ、ごま	さんま、豚肉(ばら)、ちくわ、淡色みそ	れんこん、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 79 mg
3日(火) 文化の日						
04 (水)	松風焼き・豆腐いり 御飯 すまし汁 ほうれん草のおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおりのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.4 g カルシウム 74 mg
05 (木)	豚肉のしょうが焼き 御飯 かぼちゃ豆乳スープ はるさめサラダ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豆乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 44 mg
06 (金)	焼きそば もずくスープ 餃子 みかん	焼きそばめん、餃子、油	木綿豆腐、豚肉(ばら)	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、ねぎ、あおりのり	中華スープ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 97 mg
09 (月)	鮭と切干大根のあんかけ 御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ほうれん草のおかか和え	米、片栗粉、油	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.6 g カルシウム 75 mg
10 (火)	☆お誕生日☆ ポークビーンズ ロールパン マカロニサラダ フルーツポンチ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ハム	フルーツミックス(缶)、たまねぎ、ホールマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 57 mg
11 (水)	きのこのハヤシライス 切り干し大根のシャキシャキサラダ バナナ 牛乳	米、押麦、米粉、油、マヨネーズ	牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん	ケチャップ、中濃ソース、ほん酢(赤)、食塩	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 171 mg
12 (木)	鶏のから揚げ 御飯 みそ汁 かぶときゅうりのサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぶ、なす、きゅうり、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 323 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.6 g カルシウム 31 mg
13 (金)	ちぢみ はるさめスープ もやしのごま酢あえ プリン	小麦粉、ごま、はるさめ、砂糖、ごま油、油、プリン	豚肉(ばら)、卵	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、えのきたけ	すし酢(にぎり)、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	エネルギー 241 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 73 mg

16日(月) てづくりおべんとうの日						
17 (火)	わかめうどん しゅうまい じゃが芋きんぴら りんご	ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖、ごま	油揚げ	りんご、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 288 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 5.9 g カルシウム 72 mg
18 (水)	さわらの信田煮 御飯 みそ汁 かぼちゃのサラダ	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	さわら、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、糸みつば、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 419 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 74 mg
19 (木)	姫路風おでん わかめ御飯 ブロッコリーのおかか和え	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖	厚揚げ、かつお節	だいこん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 3.6 g カルシウム 84 mg
20 (金)	中華丼 中華スープ(にら卵) きゅうりの酢の物 エンゼル自家製ヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、卵、ヨーグルト(スキムミルク)	きゅうり、はくさい、フルーツミックス(缶)、みかん缶、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、黒きく	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.3 g カルシウム 80 mg
23日(月) 勤労感謝の日						
24 (火)	さけのきのこみそ焼き 御飯 とろみ汁煮 ピーマンのツナあえ	米、さといも、ねりごま、砂糖、米粉、油、片栗粉	さけ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ピーマン、にんじん、えのきたけ、はくさい、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 62 mg
25 (水)	園で焼きたてメロンパン ロシア料理 ボルシチ 牛乳	じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、生クリーム	たまねぎ、かぶ、ホールマト缶詰、にんじん、パセリ	洋風スープ、ケチャップ、食塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 154 mg
26 (木)	炒り豆腐(ツナひじき) 御飯 みそ煮風汁 さつま芋の甘煮 エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、こまつな、いちごジャム、にんじん、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 5.9 g カルシウム 135 mg
27 (金)	チンジャオロース 御飯 わかめスープ ゆでブロッコリーとミニトマト	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛肉(ばら)、塩えんどう	ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ミニトマト、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ねぎ、カットわかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩、オイスターソース	エネルギー 526 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 27.2 g カルシウム 28 mg
30 (月)	さばの塩焼き 御飯 豚汁 ほうれん草の白あえ	米、糸こんにゃく、ねりごま、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 104 mg