

エンゼル学園 給食 よてい献立

2021年09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	
02 (木)	エンゼルカレー ほうれん草のおかか和え(コーン) ぶどう 牛乳	米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、牛豚合いびき肉、かつお節	ぶどう、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	カレールウ、しょうゆ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 162 mg
03 (金)	肉豆腐 御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) もやしのごま酢あえ(ツナ) エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖、ごま	焼き豆腐、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)、ツナ油漬缶	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、フルーツミックス(缶)、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.7 g カルシウム 158 mg
06 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き さつま芋御飯 みそ汁(豚肉・なめこ) ひじきの煮物(にんじん)	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、鶏もも肉、油揚げ	だいこん、なめこ、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 69 mg
07 (火)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 豆腐スープ(青菜) きゅうりとツナの酢の物	米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、にら、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 73 mg
08 (水)	タンドリーチキン 御飯 みそ汁 ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、ねりごま、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、たまねぎ、コーン缶、にんじん、レモン果汁、ひじき、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、酢、カレー粉、食塩	エネルギー 352 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 58 mg
09 (木)	肉じゃが 御飯 すまし汁(白菜・えのき) 揚げなす	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	なす、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 70 mg
10 (金)	ビーフン五目 わかめスープ(コーン) さつま芋素揚げ エンゼル自家製ヨーグルト	ビーフン、さつまいも、油、ごま油	豚肉(もも)、干しえび	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にら、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 180 mg
13 (月)	☆8月お誕生日☆ なすのミートスパゲティ きのこのスープ コールスローサラダ なし	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、米粉	牛豚合いびき肉	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、なす、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、こしょう	エネルギー 337 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 43 mg
14 (火)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 けんちん汁(鶏肉) ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 64 mg
15日(水) おべんとうの日 						

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、江崎産の青魚で、時代が成り長くなり、魚の子供に不足する鉄分、ビタミンA、D、E、B群、必須脂肪酸、ビタミンDHA、EPは、脳に効果がある。また、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群、必須脂肪酸、ビタミンDHA、EPは、脳に効果がある。また、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群、必須脂肪酸、ビタミンDHA、EPは、脳に効果がある。

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、葉先のとんがりや秋の七草をばらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。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。

16 (木)	三色そばろ井(凍り豆腐) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) きゅうりの昆布あえ 牛乳	米、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 187 mg
17 (金)	マーボー豆腐 御飯 もやしとほうれん草のごま和え エンゼル自家製ヨーグルト	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)	もやし、ほうれん草、フルーツミックス(缶)、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 390 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 247 mg
21 (火)	さんまのごま焼き きのご御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かぼちゃ(蒸し)	米、ごま、片栗粉、砂糖	さんま、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	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 324 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 88 mg
22 (水)	ポークビーンズ フランスパン ちくわ磯辺揚げ エンゼル自家製ヨーグルト	フランスパン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、豚肉(肩ロース)、だいち(ゆで)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、いちごジャム、にんじん、にんにく、あおのり	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 173 mg
24 (金)	煮込みハンバーグ 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) ブロッコリーのおかか和え	米、パン粉、油、砂糖	牛豚合いびき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 68 mg
27 (月)	☆9月お誕生日☆ クリームシチュー ロールパン マカロニサラダ ぶどう	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、米粉、油	豆乳、鶏もも肉、ハム	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、いんげん	コンソメ、食塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 56 mg
28 (火)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(切干し・里芋) きんぴらごぼう	米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 49 mg
29 (水)	ちぢみ 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)	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 395 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 80 mg
30 (木)	鶏のから揚げ わかめ御飯 豚汁 ブロッコリーのごまあえ	米、油、片栗粉、糸こんにゃく、すりごま、ごま油	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 59 mg