

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。

<p>たんぱく質</p> <p>身体を構成する力があります。不足すると、免疫力が低下し、病気を起こしやすくなります。</p>	<p>カルシウム</p> <p>骨や歯を構成する重要な成分です。不足すると、骨がもろくなり、骨折のリスクが高まります。</p>	<p>ビタミン</p> <p>青魚に多く含まれるビタミンDは、骨を硬くし、カルシウムの吸収を助けます。</p>	<p>DHA</p> <p>脳の働きを高める効果があります。記憶力や集中力を向上させます。</p>	<p>EPA</p> <p>血栓を防ぎ、動脈硬化や心臓病のリスクを下げます。</p>	<p>タウリン</p> <p>目が良くなる効果があります。視力や目の健康をサポートします。</p>
---	--	--	--	---	--

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 (月)	さけのきのこみそ焼き 御飯 あったか汁 ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、ねりごま、砂糖、米粉、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ピーマン、えのきたけ、はくさい、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 81 mg
02 (火)	肉うどん じゃがベーコン ブロッコリーとささ身のマスタードサラダ	冷凍うどん、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛肉(ばら)、鶏ささ身、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、万能ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、粒入りマスタード、みりん、食塩、ほんだし、こしょう	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 31.0 g カルシウム 49 mg
3日(水) 文化の日						
04 (木)	松風焼き 御飯 麩のすまし汁 ほうれん草のおかか和え りんご	米、片栗粉、焼ふ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、りんご、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.0 g カルシウム 58 mg
05 (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 エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛肉(ばら)	ブルーツミックス(缶)、ブロッコリー、ミニトマト、ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、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、オリーブオイル	エネルギー 411 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 156 mg
08 (月)	おにぎらず 豚汁 フランクフルト ミニトマト りんごジュース	米、系こんにゃく、砂糖、油、ごま油	フランクフルト、卵、牛肉(肩)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんごジュース、だいこん、ミニトマト、レタス、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.8 g カルシウム 56 mg
09 (火)	さわらの信田煮 御飯 みそ汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、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、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 68 mg
10 (水)	鶏のから揚げ 御飯 豆腐みそ汁 ほうれん草のごま和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、なめこ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 440 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 188 mg
11日(木) てづくりおべんとうの日						
12 (金)	なすのミートグラタン フランスパン 野菜スープ 牛乳	フランスパン、マカロニ	ヨーグルト(スキムミルク)、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、パセリ	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 516 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 118 mg
15 (月)	☆お誕生日☆ ハンバーグ 御飯 豆乳スープ コールスローサラダ 人参ケーキ	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豆乳、牛ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵、ハム、無塩バター	はくさい、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、酢、食塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 107 mg

16 (火)	ししゃもの磯辺焼き きのご御飯 みそ汁 ひじきの煮物卵とじ	米、砂糖、米粉、油、ごま油、片栗粉	ししゃも、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	にんじん、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 121 mg
17 (水)	肉みそラーメン 餃子 ベイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉	みかん(缶)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、食塩、中華だしの素	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 163 mg
18 (木)	筑前煮 御飯 すまし汁 ツナサラダ	米、系こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 3.6 g カルシウム 63 mg
19 (金)	マーボー豆腐 御飯 中華スープ はるさめサラダ 牛乳	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 226 mg
22 (月)	白身魚の照り焼き 御飯 みそ汁 ほうれん草の白あえ	米、砂糖	たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、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 263 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 2.7 g カルシウム 76 mg
23日(火) 勤労感謝の日						
24 (水)	姫路風おでん わかめ御飯 みかん	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖	厚揚げ	みかん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 3.5 g カルシウム 87 mg
25 (木)	豚肉のしょうが焼き 御飯 豆腐みそ汁 切り干し大根のサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、かつお節	いちごジャム、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ほん酢、しょうゆ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 99 mg
26 (金)	フレンチトースト ナゲット 白菜スープ ブロッコリーのごまあえ	食パン、片栗粉、油、砂糖、すりごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、卵、鶏もも肉、ハム	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー 301 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 123 mg
29 (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 414 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 75 mg
30 (火)	焼きそば 中華スープ シュウマイ オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、あおのり	中濃ソース、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 65 mg