

10月 予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ	中秋の名月 (旧暦8月15日)			1	はちャ棒	2	ハーベストセサミ	3	ミレービスケット			
昼食	十五夜は、別名「中秋の名月 (ちゅうしゅうのめいげつ)」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。 お月見には、収穫を感謝して月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。			ごはん 味噌汁 (山東菜) ハンバーグ 野菜炒め パイン缶		ごはん じゃが芋とコーンのスープ 魚のピカタ みかん缶 もやし中華風和え物		ごはん 豚汁 厚揚げの炒め物 りんご 味付海苔				
3時のおやつ				まんまるスイートポテト オレンジ ミルク		タンナファクルー 梨 ミルク		焼き芋 豆乳 (フルーツ味)				
午前のおやつ	5	胚芽ビスケット	6	焼き芋	7	カルシウムせん	8	ヨーグルト	9	動物ビスケット	10	マンナ
昼食	ロールパン パンプキンシチュ コールスローサラダ バナナ1/2本		麦ごはん 油味噌 アーサ入りゆし豆腐 厚焼き玉子 いんげん土佐和え		スタミナ丼 味噌汁 (白菜) 野菜のごま和え 黄桃		ごはん 味噌汁 (キャベツ) 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ		ごはん みかん缶 味噌汁 (じゃが芋) 鶏肉のカップ焼き ほうれん草のナムル		あんかけうどん りんご かぼちゃのサラダ	
3時のおやつ	わかめおむすび 塩ゆで枝豆 桑茶		桑茶ちんすこう りんご ミルク		フロランタン 梨 ミルク		アメリカンマフィン ミルク		給食アイス ウエハース		ふりかけおむすび ミルク	
午前のおやつ	12	ござかなせんべい	13	ミレービスケット	14	野菜スティック	15	焼き芋	16	バナナ	17	カル鉄スティック
昼食	チキンカレー きゅうりの和え物 きになる野菜		ごはん 沖縄風味味噌汁 肉じゃが 黄桃		タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ		麦ごはん 味噌汁 (冬瓜) 白身魚のオーロラ焼き 春雨の和え物 トマト		お子様ランチ ミネストローネ ミニゼリー 鶏ささ身のデルモニコ きゅうりの和え物		ごはん マーボーなす キャベツのごま酢あえ ヨーグルト	
3時のおやつ	グラノーラクッキー 梨 ミルク		りんごとヨーグルトのケーキ ミルク		黒糖くずもち ミルク		もちもちポールドーナツ ミルク		チョコレートケーキ ミルク		トースト (コーンチーズ) オレンジ お茶・麦茶	
午前のおやつ	19	豆乳 (フルーツ味)	20	ビスコ	21	ぶどうゼリー (Fe)	22	丸ボウロ	23	マリービスケット	24	マリービスケット
昼食	ごはん 中味汁 麩チャンプルー パパイアの和え物		麦ごはん 味噌汁 (大根) 黄桃 豚肉のごま揚げ モーウイのサラダ		マージンごはん 味噌汁 (わかめ) チキンチャップ ごぼうサラダ (ツナ)		ごはん オレンジ 味噌汁 (小松菜) さばの照り焼き かんぴょういりちー		ごはん 納豆 味噌汁 (麩わかめ) 鶏肉と蓮根の甘酢炒め パイン缶		鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ じゃが芋の千切り炒め プルーン	
3時のおやつ	肉まん ミルク		きな粉クッキー バナナ ミルク		ココアマフィン ミルク		アメリカンドック 豆乳 (フルーツ味)		亀の甲せんべい りんご ミルク		タンナファクルー ジョアプレーン	
午前のおやつ	26	カル鉄スティック	27	野菜スティック	28	焼き芋	29	ヨーグルト	30	バナナ	31	動物ビスケット
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) チキン南蛮 もやし炒め 黄桃		ソーキそば 野菜炒め パイン缶		ごはん 味噌汁 (白菜) お魚ハンバーグ キャベツのサラダ		ごはん 手作りふりかけ 味噌汁 (ほうれん草) かぼちゃひき肉フライ ミニゼリー ブロッコリーマヨ和え		ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 黄桃	
3時のおやつ	カラメルバナナケーキ ミルク		ごまフレーク オレンジ ミルク		味噌おむすび 乱切りきゅうり お茶・麦茶		スコーン ミルク		黒棒 柿 ミルク		クラッカーサンド ミルク	

給食だより 10月号

魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」するためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れまし

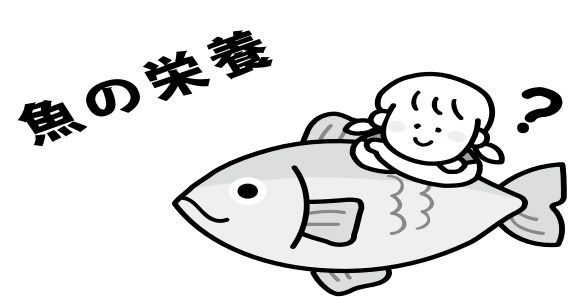
★魚の優れた栄養成分

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）・IPA（イコサペンタエン酸）を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症をます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。

● **血合肉**
ビタミンの宝庫、そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。バナナ

● **普通肉**
体を構成する主成分となるたんぱく質が豊富。また、健康に欠かせないIPA・DHAを含みます。

● **筋隔（きんかく）**
魚の筋肉を緑どっている白い筋、骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。



● **皮**
目や皮膚の健康を保つビタミンAを含有。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。

● **骨**
カルシウムが豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

◎いろいろな魚の調理法を知る

焼く
生臭さが消えておいしさアップ
強火で、皿に盛った時に表になる面から先に焼くのがポイント

煮る
煮汁と一緒に食べることでおいしさアップ
煮たてた調味料に魚を入れるのがコツ

蒸す
ふっくらと、旨味と香りを感じるおいしさ
淡泊な白身魚が最適
強火で蒸すのがポイント

揚げる
油のジューシーさが加わって食べやすさ
材料の水気をしっかりきって
少量ずつカリッと揚げるのがポイント

5・加工食品を上手に利用する

新鮮な魚を使った「加工食品」を上手に活用しましょう。ただし、一般的な魚肉ソーセージ、ちくちまぼこなどは、食塩が多く含まれるので、日常的に食べることは避けましょう。最近、注目されている「ば缶」にも食塩が入っているので、使用する際には、魚の塩分を利用して、調味料を加減しながら、活用しましょう。

★子どもが喜ぶ「さば缶」料理

<さばのみそ煮>
【材料】
さば缶（みそ味） 1缶（190g（汁を含む））
たまねぎ 1玉（250g）
おろししょうが チューブ1cm（0.8g）
塩 少々（0.4g）
水 200cc

【作り方】
1 たまねぎを繊維に沿って1cm幅で切る。
2 鍋に全ての材料や調味料を入れる。
* さば缶は汁も一緒に加える。
3 たまねぎが柔らかくなるまで15～20分煮る。
◎最後に小ねぎを散らすと彩りが良くなります。

<さばカレー>
【材料】
さば缶（水煮） 1缶（190g（汁を含む））
* 汁は使用しない。固形量140g
たまねぎ 1玉（250g）
にんじん 1本（120g）
えのきだけ 1袋（120g）
油・水 適量
カレールウ 2皿分

【作り方】
1 さばをフライパンで焼いて、取り出す。
2 1に油を入れ、食べやすく切った野菜を炒める。
3 適量の水を加えて野菜を柔らかくする。
4 ルウを加えて煮溶かし、1のさばを戻す。
◎通常のカレーライスよりも水分を減らしてポテッと仕上げ



日付	材 料 名		
	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
木	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、押麦、○無塩バター、油、新玄	ハンバーグ(行事用)、豆腐、○牛乳、シーチキン、○卵、○生クリーム、○保育乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	キャベツ、○オレンジ、山東菜、玉ねぎ、人参、ピーマン
2金	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、新玄	メルルーサ(切り身・骨皮なし)、牛乳、卵、○保育乳、粉チーズ	○梨、もやし、クリームコーン缶、ほうれん草、にんじん、コーン缶、ねぎ
3土	胚芽米、○さつまいも、さといも(水煮)、片栗粉、ごま油	厚揚げ、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、味付のり、○豆乳(フルーツ味)	りんご、玉ねぎ、にんじん、大根、切りこんにゃく、にら、しめじ、人参、長ねぎ
5月	○胚芽米、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、○新玄、卵なしパン(又は超熟ロール)	牛乳、グーヤー(豚うで肉)、鶏ささ身	りんごとヨーグルトのケーキ ミルク
6火	米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、三温糖、油、新玄、◎焼き芋	ゆし豆腐、卵、シーチキン、○保育乳、アーサ(乾燥)、豆腐	○りんご、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)
7水	胚芽米、○スライスアーモンド、揚げ油、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、すりごま(白)、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ(無卵白)、油揚げ、○保育乳、○生クリーム、わかめ(乾)	きな粉クッキー バナナ ミルク
8木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○くるみ(製菓用)、ごまドレッシング、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○卵、○保育乳(調理用)、○ピザ用チーズ、大豆水煮、油揚げ、かにかまぼこ、○保育乳、◎ヨーグルト60g、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、人参、れんこん(水煮)スライス、ひじき、ねぎ
9金	○給食アイス、胚芽米、じゃがいも、ごま油、白煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、生クリーム、わかめ(乾)、鶏ささ身、○プレーンヨーグルト	ほうれん草、もやし、クリームコーン缶、えのきたけ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
10土	ゆでうどん、○胚芽米、マヨネーズ、片栗粉	鶏むね肉、○保育乳	栗かぼちゃ、白菜、りんご、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、レーズン
12月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○グラノーラ、○三温糖、押麦、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○卵、○保育乳、わかめ(乾)、絹ごし豆腐、鶏ささ身	○梨、玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草(冷凍・国産)
13火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、砂糖	牛ロース薄切り、豆腐、○卵、○牛乳、グーヤー(豚うで肉)、○プレーンヨーグルト、○保育乳	大根、○りんご、玉ねぎ、人参、しらたき、山東菜、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
14水	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、マヨネーズ、油、三温糖	合びき肉、牛乳、タコライス用チーズ、○きな粉、シーチキン、○保育乳	ブロッコリー(冷凍)、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
15木	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○タピオカでん粉、○揚げ油、押麦、春雨、○三温糖、油、三温糖、ごま油、新玄、◎焼き芋	メルルーサ(切り身・骨皮なし)、○絹ごし豆腐、油揚げ、スライスハム、○牛乳、保育乳(調理用)、○きな粉、○保育乳、わかめ(乾)、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、人参、ねぎ
16金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、ABCパスタ、油、新玄	鶏ささ身、卵、ソーグ缶(減塩スパム)、○保育乳、粉チーズ、豆腐	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、太もやし、人参、トマト水煮缶(カット)、赤ピーマン、ピーマン、トマト、セロリ、◎バナナ
17土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、○マヨネーズ、油、砂糖、すりごま(白)、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、ヨーグルト60g	○オレンジ、なす、キャベツ、○コーン缶、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく
19月	胚芽米、○ホットケーキ粉、油、新玄	豚中味(ポイル)、グーヤー(豚うで肉)、卵、ベーコン、○豚ひき肉、車麩、○保育乳、◎豆乳(フルーツ味)、わかめ(乾)、アナと雪の女王ウインナー	パパイア(千切り)、切りこんにゃく、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、きゅうり、○玉ねぎ、からし菜、○人参、干し椎茸
20火	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、押麦、小麦粉、片栗粉、すりごま(白)、白煎りごま、○粉糖、新玄	豚Bロース スライス、○卵、スライスハム、卵、○きな粉、○保育乳、わかめ(乾)、豆腐	モーワイ、大根、きゅうり、人参、長ねぎ、○バナナ
21水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、マージン(もちきひ)、油、三温糖、白煎りごま、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○卵、○保育乳(調理用)、シーチキン、○保育乳、わかめ(乾)	冬瓜、玉ねぎ、千切りごぼう、スライスマッシュルーム水煮、人参、きゅうり
22木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、砂糖、油、三温糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○ウインナー、豚三枚肉(皮なし)、○保育乳(調理用)、グーヤー(豚うで肉)、○卵、刻み昆布、○豆乳(フルーツ味)、○プリンセスウインナー、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	オレンジ、かんぴょう(ゆで)、人参、小松菜
23金	胚芽米、揚げ油、片栗粉、三温糖、星型麩、新玄	鶏もも肉(皮なし)、納豆(小粒)、○保育乳、わかめ(乾)	○りんご、なす、れんこん(水煮)スライス、いんげん(冷凍)、ねぎ
24土	胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、焼きのり	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ブルー、コーン缶、ピーマン、さやえんどう、ねぎ、しょうが
26月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、三温糖、新玄	合びき肉、プレーンヨーグルト、牛乳、○牛乳、○卵、シーチキン、○保育乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、バナナ、なす、人参、りんご濃縮果汁、○バナナ、きゅうり、千切り大根(乾)、エリンギ、しめじ、パプリカ(赤)
27火	胚芽米、揚げ油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、油、小麦粉、三温糖、○マーガリン、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、卵、ベーコン、○保育乳、鶏ささ身	もやし、○オレンジ、栗かぼちゃ、小松菜、人参、パプリカ(赤)、にら、ねぎ
28水	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、○三温糖、油、三温糖、◎焼き芋	ソーキ(カット)、卵、棒かまぼこ(卵なし)、ベーコン、○シーチキン、車麩、○味付けのり、プリンセスウインナー	キャベツ、○きゅうり、太もやし、玉ねぎ、人参、からし菜、ねぎ
29木	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、油、三温糖	白身魚すり身、豆腐、○プレーンヨーグルト、卵、○保育乳(調理用)、油揚げ、○保育乳、◎ヨーグルト60g	キャベツ、白菜、きゅうり、長ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、しめじ、ねぎ、大葉
30金	胚芽米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、白煎りごま、新玄、◎焼き芋	豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、卵、しらす干し、○保育乳、刻みのり	栗かぼちゃ、ブロッコリー(冷凍)、○柿、ほうれん草、玉ねぎ、人参、にんじん
31土	胚芽米、油	牛ロース薄切り、ツナ油漬缶、○保育乳	キャベツ、玉ねぎ、○ブルーベリージャム、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、しめじ

その一
」にす
よつ。

抑え

f

アップ

つ、か
る「さ
し手に



る