

★🎃🎃🎃🎃🎃🎃★ 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				1	カルシウムウエハース	2	クラッカー	3	ビスコ	4	こざかなせんべい	
昼食				麦ごはん みそ汁（大根長ねぎ） レバーフライ ほうれん草の白和え みかん缶		マージンごはん みそ汁（冬瓜人参） 魚の梅マヨ焼き りんごジュース 春雨の和え物 トマト		ごはん みそ汁（ほうれん草） 照り焼きチキン パイン缶 キャベツのサラダ		野菜そぼろ丼 モーウイサラダ みそ汁（小松菜） ヨーグルト		
3時のおやつ				かぼちゃクッキー りんご ミルク		フルーツサンド ミルク		黒棒 オレンジ ミルク		きな粉サンド 豆乳（フルーツ味）		
午前のおやつ	6	ソフトせんべい	7	アンパンマンせんべい	8	動物ビスケット	9	ハーベストセサミ	10	カルシウムせんべい	11	豆乳ウエハース
昼食	ごはん みそ汁（大根人参） ハンバーグ 十五夜ゼリー ごぼうと厚揚げの炒め煮		オルマンケバブ風カレー （トルコ）コンソメスープ きゅうりの和え物 ヨーグルト		ごはん みそ汁（冬瓜） 焼きさばの甘酢あんかけ もずく和え オレンジ		ごはん みそ汁（小松菜） きのこのキッシュ 切干大根のサラダ パイン缶		タコライス コンスープ 黄桃 ブロッコリーのサラダ		鮭わかめおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ 豆乳ジュース	
3時のおやつ	焼き芋 ミルク		ちんびん ミルク		ホットケーキ ミルク		イーजू天ぷら ミルク		はとむぎおこし りんご ミルク		アンパンマンせんべい ミルク	
午前のおやつ	13		14	野菜スティック	15	クラッカー	16	ビスコ	17	丸ボウロ	18	ひじきスティック
昼食			ごはん 納豆 みそ汁（じゃが芋白菜） 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ 豆乳ジュース		マージンごはん ソーキ汁 豆腐チャンプルー パパイアの和え物 ヨーグルト				お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮 プリン きゅうりの和え物		ベジタブルカレー 切干大根のサラダ(和風) コンソメスープ みかん缶	
3時のおやつ			アメリカンマフィン ミルク		ヨーグルトスコーン ミルク				お誕生日デザート ミルク		ビスコ ミルク	
午前のおやつ	20	ぼたぼた焼き	21	カル鉄スティック	22	ぶどうゼリー（Fe）	23	はちゃ棒	24	動物ビスケット	25	胚芽ビスケット
昼食	秋野菜カレー コンソメスープ 千切り大根のサラダ 豆乳ジュース パナナ		ごはん みそ汁（キャベツ） 黄桃 鶏肉のユーリンチー もやし中華風和え物		ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉のピカタ 白菜の和え物 パイン缶		ごはん みそ汁（ほうれん草） 魚の和風あんかけ かんぴょういりちー 野菜ジュース		ごはん みそ汁（鮭わかめ） 肉じゃが 野菜炒め オレンジ		強ジュシー みそ汁（豆腐えのき） ほうれん草の白和え ゆでとうもろこし 野菜ジュース	
3時のおやつ	黒糖くすもち ミルク		大学芋 ミルク		クラッカーサンド（マヨネーズ） ミルク		おからクッキー パナナ ミルク		アンパンマンせんべい 柿 ミルク		タンナファクルー 黄桃 ミルク	
午前のおやつ	27	アンパンマンせんべい	28	クラッカー	29	マリービスケット	30	こざかなせんべい	31	カルシウムウエハース		
昼食	ごはん みそ汁（豆腐えのき） 豚肉の香味焼き 春雨の和え物 パイン缶		マージンごはん 味付け海苔 ゆし豆腐 サバの梅蒲焼き 黄桃 おくら土佐和え		麦ごはん みそ汁（白菜しめじ） とんかつ りんごジュース コールスローサラダ		ごはん みそ汁（えのき） ハンバーグ（トマトソース） ベイクドかぼちゃ みかん缶 いんげんのごま和え		野菜そば 大豆サラダ パナナ			
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ ミルク		黒糖蒸パン ミルク		りんごマフィン ミルク		フレークバー 梨 ミルク		かぼちゃサターアンダギー ミルク			

給食だより10月号

お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントやレシピをご紹介します。

★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚（さば、いわし、さんまなど）の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。



・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかりと摂ることが大切です。

★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

子どもの「イヤ！」に寄り添い、少し工夫するだけで「好き！」に変わるかもしれません。

子どものイヤイヤ！	原因と対策のヒント
 見た目が怖い	【原因】 魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。 【対策】 ・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う ・ハンバーグのように魚の形がわからない状態に調理する ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする ・身をほぐして、ごはん混ぜ込んだり、ポテトサラダに和えたりする
 匂いが苦手	【原因】 魚特有の生臭さが苦手な場合があります。 【対策】 ・塩を振って出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ ・チーズやマヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせる
 バサバサが苦手	【原因】 魚の身の食感が苦手な場合があります。 【対策】 ・みそや塩麹などの発酵調味料に漬け込んで、身をふっくらさせる ・油と一緒に調理し（ムニエル、オイル煮など）、しっとりさせる ・片栗粉をまぶしてから焼き、シューシーに仕上げる ・野菜たっぷり「あんかけ」にする
 骨が嫌	【原因】 骨があって食べにくい、過去に骨が刺さった経験がある。 【対策】 ・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を積極的に活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する

★保護者の味方！調理の手間を省く賢い工夫

「魚料理は大変…」そんなイメージを覆す、便利な方法をご紹介します。

・便利な「切り身」や「お刺身」を活用

調理しやすい切り身は基本のアイテム。また、スーパーによっては、一尾魚を無料で三枚おろしなどしてくれるサービスもあります。頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイントです。

・栄養満点の優等生！「缶詰」をストック

さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく調理済みで栄養も満点！下処理いらずで、開けてすぐに使えます。炊き込みごはんやみそ汁、和え物など、実は万能な食材です。

・冷凍庫に常備！「骨取り魚」や「下味冷凍」

最近、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそなどを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。平日は焼くだけ、揚げるだけで立派なメインディッシュが完成します。



材 料 名		(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)	
日付	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、◎カルシウムウエハースいちご、○砂糖、揚げ油、○油、押麦、小麦粉、○アーモンドプードル、三温糖、すりごま（白）、新玄	豚レバー、豆腐、卵、○牛乳、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、ほうれん草（冷凍・国産）、大根、人参、長ねぎ、○かぼちゃパウダー
2 木	米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、春雨、マージン（もちきび）、○砂糖、三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、豚ロース スライス、○生クリーム、スライスハム、○加工乳、○豆乳ホイップ、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、人参、練り梅、ねぎ
3 金	胚芽米、片栗粉、ごまドレッシング、砂糖、油、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○加工乳	○オレング、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、パプリカ（赤）
4 土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マヨネーズ、○有塩バター、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、シーチキン、○きな粉、ヨーグルト60g、○豆乳（フルーツ味）	モーウイ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、パプリカ（赤）、バナナ
6 月	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マージン（もちきび）、ごま油	ハンバーグ（行事用）、厚揚げ、油揚げ、○加工乳	大根、にんじん、ささがきごぼう、人参、ねぎ、○粉かんでん
7 火	胚芽米、じゃがいも、○ちんびんミックス	豚肩ロース（脂身つき）、ヨーグルト60g、わかめ（乾）、◎棒チーズ	きゅうり、玉ねぎ、トマト水煮缶（カット）、にんじん、
8 水	芽米、○砂糖、○無塩バター、三温糖、油、片栗粉、ホットケーキ粉	さば（切り身・骨なし）、塩抜きもずく、油揚げ、○加工乳	オレング、冬瓜、○りんご、きゅうり、レモン果汁、ねぎ、しょうが
9 木	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、油	鶏もも肉（皮なし）、卵、ピザ用チーズ、○シーチキン、○卵、油揚げ、生クリーム、スライスハム（卵不使用）、○加工乳、豆腐	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、エリンギ、しめじ、ブロックリー、千切り大根（乾）、○人参、しいたけ、○にら
10 金	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖	含ひき肉、牛乳、タコライス用チーズ、シーチキン、○牛乳（県産 成分無調整）	ブロックリー（冷凍）、○りんご、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
11 土	胚芽米、じゃがいも、ごまドレッシング、白煎りごま	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、鮭フレーク、○加工乳	ブロックリー（冷凍）、○りんご、大根、コーン缶、ささがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸、豆乳飲料
14 火	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、ごまドレッシング、新玄	生鮭（切り身・骨なし）、○保乳（調理用）、納豆（小粒）、大豆水煮、○ピザ用チーズ、かにかまぼこ、○加工乳、キングフィレ（切り身・骨なし）	白菜、きゅうり、人参、れんこん（水煮）スライス、コーン缶、○レーズン、ねぎ、ひじき
15 水	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マージン（もちきび）、○三温糖、油	ソーキ（カット）、厚揚げ、○保乳（調理用）、○プレーンヨーグルト、シーチキン、根昆布、○加工乳、わかめ（乾）、◎ヨーグルト60g	大根、パパイア（千切り）、キャベツ、黒人参、きゅうり、もやし、人参、にら
16 木	～お弁当会～		
17 金	胚芽米、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABCバスター、三温糖、油、新玄、○ホットケーキ粉	鶏もも肉（皮なし）、卵、ボーク缶（減塩スラム）、○牛乳（県産 成分無調整）、○豆乳ホイップ	スイカ、きゅうり、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶（カット）、トマト、セロリ、ねぎ
18 土	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、ごま油、○粉糖、三温糖、小麦粉	含ひき肉、○卵、○きな粉、○加工乳	みかん缶、○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす、千切り大根（乾）
20 月	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、三温糖、新玄	グーヤー（豚うで肉）、シーチキン、○きな粉、○加工乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、エリンギ、しめじ、千切り大根（乾）、パプリカ（赤）
21 火	○さつまいも、胚芽米、揚げ油、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、三温糖、○黒煎りごま	鶏もも肉（皮なし）、油揚げ、○加工乳	もやし、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ねぎ
22 水	胚芽米、小麦粉、新玄	豚ロース スライス、木綿豆腐、卵、竹輪（無卵白）、粉チーズ、○加工乳	白菜、小松菜、えのきたけ、人参、にんじん、水菜
23 木	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、小麦粉、○黒煎りごま、三温糖、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、豆腐、豚三枚肉（皮なし）、○おから、○保乳（調理用）、グーヤー（豚うで肉）、刻み昆布、○加工乳	かんぴょう（ゆで）、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、○バナナ、千切り大根（乾）
24 金	胚芽米、じゃがいも、油、星型麺、砂糖、新玄、◎焼き芋	牛ロース薄切り、ベーコン、○加工乳、わかめ（乾）、プリンススウィーツ	オレング、キャベツ、人参、○梅、玉ねぎ、しらたき、パプリカ（赤）、グリーンピース（冷凍）、にら
25 土	胚芽米、マヨネーズ、すりごま（白）	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○加工乳、わかめ（乾）	とうもろこし（冷凍）3cmカット、ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ひじき、ねぎ、干し椎茸
27 月	胚芽米、○さつまいも、春雨、○砂糖、○無塩バター、三温糖、ごま油、新玄	豚ロース スライス、豆腐、○牛乳、スライスハム、○卵、○加工乳、シーチキン	○オレング、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、ねぎ、にんにく、◎バナナ
28 火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マージン（もちきび）、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま（開き・中骨なし）、○牛乳、味付のり、○加工乳	オクラ、練り梅、ねぎ
29 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、パン粉、揚げ油、○無塩バター、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	豚ロース、○卵、卵、○牛乳、油揚げ、○加工乳	キャベツ、白菜、○りんご1/8個、にんじん、しめじ、○りんごジャム、ねぎ
30 木	沖縄そば種（ゆで）、じゃがいも、○コーンフレーク（プレーン）、○マーガリン、○チョコクリスピー	豚三枚肉（皮なし）、棒かまぼこ（卵なし）、○加工乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんにく、◎バナナ
31 金	じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、油、三温糖、バターパン、ごま油、卵なしパン（又は超熟ロール）	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、○卵、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク（粉末）、◎豆乳（フルーツ味）、○加工乳	玉ねぎ、白菜、レタス、人参、葉がぼちゃ、きゅうり、いんげん（冷凍）、○かぼちゃパウダー