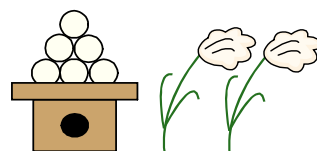




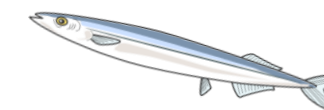
9月の献立



今月の旬の食材 【秋刀魚(さんま)】

9～10月に漁が盛んになり、10～11月には脂が乗ったものが出回る。

さんまの豆知識



さんまには胃がない？

さんまは『無胃魚(むいぎょ)』と呼ばれ、食べたものが溜まる間がほとんどないので内臓も全部美味しく食べられる。

【秋刀魚が出ると、按摩(あんま)が引込む】

さんまを食べると体のだるさが解消、体調も整い、按摩(＝マッサージ)に行かなくてもよくなるという意味のことわざがあるほど、栄養価が高い。

栄養

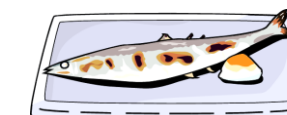
— 青魚に多く含まれる脂肪酸 —

EPA(エイコサペンタエン酸)：血液をサラサラにする効果がある。

DHA(ドコサヘキサエン酸)：脳を活性化し記憶力を高める効果がある。

★これらは体内で十分に作ることができない**必須脂肪酸**のため、食事から摂る必要がある。

目利きのポイント



- ①目が澄んでいるもの
- ②体が銀色に光り、反り返っているもの
- ③口の先や尾が黄色で、背が盛り上げているもの(＝脂が乗っている)

さんまの塩焼きをアレンジ！香ばしくてクセになる！



『焼きさんまの混ぜごはん』



材料(大人4人分)

さんま……………2尾
塩……………小さじ1/2
米……………2合
★しょうゆ……大さじ1と1/2
★みりん………大さじ1と1/2
★塩……………小さじ1/2
大葉……………6枚
ごま……………大さじ1
ごま油…………大さじ1

作り方

- ①米を研ぎ、2合分のご飯が炊ける分量の水と★の調味料を加えよく混ぜて、炊飯器で米を炊く。
- ②さんまに塩を振り、魚焼きグリルで焼くかフライパンに油(分量外)を熱して焼く。焼けたら身をほぐしておく。
- ③大葉は千切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、②のさんまの身、③の大葉、ごまを加えてパラパラになるまでさっと炒める。
- ⑤①の炊き上がったご飯に④の具材を入れてよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

大葉の代わりに万能ねぎ(2本)を小口切りにして加えても美味しく出来ます！
魚が苦手な子でも食べやすくなるのでぜひ作ってみて下さい♪
さんまの塩焼きは、前日の余り物や購入した物でも作れます！

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー532kcal、たんぱく質19.7g、脂質18.4g、塩分2.6g
幼児：エネルギー355kcal、たんぱく質13.1g、脂質12.3g、塩分1.7g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



10日(土)			1日(木)	2日(金)
ご飯 照り焼きチキン 付け合せ(小松菜 もやし) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) ぶどうゼリー 牛乳 たんぽぽなのはな家族参観日			ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付け合せ(トマト) ブロッコリーのおかか和え すまし汁(えのき 冬瓜 ミツバ) 洋なしゼリー 牛乳	アルファ化米 ヒートレスシチュー (食堂:そのまんまOKカレー) チキンごまドレサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 魚の蒲焼風 付け合せ(オクラ) 南瓜サラダ(ゆで卵) 味噌汁(大根わかめネギ) いちごミルクゼリー 牛乳	ロールパン ハッシュドポーク キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(小松菜もやし) 角切りパインゼリー 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付け合せ(ブロッコリー トマト) 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(人参 玉葱) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 豆腐のみそそばろ煮 大根ときゅうりのサラダ すまし汁(玉麩 ネギ) バナナ 牛乳	萩ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(南瓜) いんげんのごま和え けんちん汁 お月見ゼリー 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
給食提供無し たんぽぽなのはな:代休 ひまわり:弁当持参	ご飯 魚のマリネ チーズポテト コンソメスープ(法蓮草えのき) 梨 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 千草和え すまし汁(なめこかぼochaミツバ) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ 魚のささ蒸し 枝豆とカニカマのサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(もやし いんげん) ストロベリーヨーグルト 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
敬老の日	ころうどん 南瓜挽肉フライ 付け合せ(いんげん コーン) 抹茶ミルク寒天 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 和風スパゲティサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) パイン 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付け合せ(きゅうり 大根) ひじきの五目煮 味噌汁(豆腐 なめこ ネギ) 野菜ジュースゼリー 牛乳	秋分の日
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
チキンカレーライス 大豆サラダ もののヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 仏とブロッコリーの中華サラダ 中華たまごスープ スイートポテト 牛乳	ご飯 肉豆腐 ポパイサラダ 味噌汁(じゃが芋 わかめ) バナナサワーゼリー 牛乳	ご飯 魚のみぞれかけ 胡瓜のおかか和え 味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ) みたらし団子 牛乳	食パン ジャム(いちご) ミートボール野菜ソース ツナサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) オレンジ 牛乳