

10月の献立

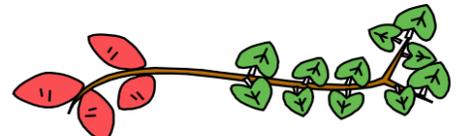
今月の食材【さば】



日本で流通しているさばはまさば・ごまさば・太平洋さばの3種類。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 チリコンカン ポパイサラダ(手作りドレ) コンソメスープ(大根 舞茸) パイン	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(人参 いんげん) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(もやし わかめ ネギ) 角切りりんごゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(サニーレタス) 和風マカロニサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) 梨	ご飯 松風焼き 付合せ(法蓮草 人参) 切り干し大根煮付 すまし汁(えのき ネギ) みかんゼリー	アルファ化米 ヒートレスカレー 蒸し鶏中華風 付合せ(ブロッコリー) カッテージチーズ和え
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
スポーツの日 	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 カリフラワー) オクラの和え物 味噌汁(玉葱 油揚げ 三つ葉) 柿	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(南瓜) 辛し和え すまし汁(法蓮草 えのき) チョコミルクゼリー	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(ピーマン) 春雨サラダ 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) 黒すりごま蒸しパン	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) 人参とツナのサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) りんご
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) 和風切り干し大根のサラダ 味噌汁(なめこネギ) 角切りももゼリー	三色丼 いんげんの酢味噌和え すまし汁(手まり麩 三つ葉) ココアマフィン	ご飯 麻婆春雨 ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐 法蓮草) ミルクゼリー	ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(粉ふき芋) コールスローサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(サラダ菜) 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(えのき 油揚げ ネギ) 梨
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 魚の味噌煮 付合せ(いんげん) きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 (えのき かまぼこ 三つ葉) 野菜ジュースゼリー	ご飯 肉団子の甘酢からめ もやしと法蓮草の和え物 二郎卵スープ パインのヨーグルト和え	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 付合せ(オクラ) 南瓜の胡麻煮 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) みかん	くろロールパン クリームシチュー 大根とツナのサラダ わかめスープ マスカットゼリー	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) キャベツのおかか和え 味噌汁(法蓮草 麩) バナナ蒸しパン
30日(月)	31日(火)			
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) じゃこサラダ 味噌汁(大根 えのき 油揚げ) 柿	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) ジャーマンサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) かぼちゃプリン			

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。



	まさば	ごまさば	太平洋さば
旬	秋～冬	夏	秋～冬
産地	日本	日本	ノルウェーなど
特徴	・1番多く流通している	・腹部がごま模様 ・低エネルギー	・背部にしま模様 ・エネルギー、脂質が豊富

さばの栄養 健康のために積極的に摂取したい食材です！
 青魚に多く含まれるDHAとEPAは、体内で作られない必須脂肪酸であるため食事から摂る必要がある。
DHA：脳細胞の活性化や脳の発達に働きかけ、認知機能の低下を抑制する。
EPA：血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞を予防する。

さばの豆知識
 さばの由来は？(諸説あり)
 さばの歯は他の魚と比べて小さいことから『小(さ)歯(ば)』と言われた。

【サバを読む】は何で"さば"なの？
 江戸時代の魚市場では、さばは他の魚より傷みやすく、素早く売りさばく必要があった。そのため早口で数えられ、実際の数と合わないことが多かったことから、いい加減に数を数えること、数をごまかして言うことをサバを読むと言うようになった。

さばを使ったおすすめレシピ
 さばとトマトを組み合わせることで...さばのDHAとEPA(コレステロール低下作用)とトマトのリコピン(抗酸化作用)で**血管を丈夫にする効果**がある。

『さばのトマトソース煮』

材料(大人4人分)	  
さば.....4切	①さばは骨を取る。塩と酒を振り10分置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
塩・酒.....適量	②玉ねぎ・にんにくはみじん切り、しめじはほぐしてざく切りにする。
小麦粉.....適量	③フライパンに油をひき、さばに小麦粉をまぶし、こんがり焼き目が付くまで両面焼く。
オリーブ油.....適量	④③を一度取り出し、フライパンの油をふき取る。〈トマトソースを作る〉再び油をひき、にんにく・玉ねぎ・しめじをしんなりするまで炒め、そこへカットトマトとコンソメを加えて煮込む。
玉ねぎ.....1/2個(100g)	⑤④のトマトソースに③のさばを加えて5分程煮込む。
しめじ.....1/2株(50g)	
にんにく...ひと欠片	
カットトマト...300g	
固形コンソメ...1個(5g)	

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。(さばは大人60gで計算)
 大人：エネルギー289kcal、たんぱく質14.2g、脂質20.6g、塩分1.7g
 幼児：エネルギー193kcal、たんぱく質9.5g、脂質13.7g、塩分1.1g