

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(オクラ) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(大根 油揚げネギ) カップヨーグルト	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ こどもの日デザート	憲法記念日
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
振替休日	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(粉ふき芋) キャベツと人参の甘酢和え すまし汁(豆腐 ネギ) ミニたい焼き(こしあん)	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(サラダ菜) 大根とささみのサラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) カスタードプリン	ご飯 鶏やわらか煮 付合せ(いんげん コーン) 和風サラダ 味噌汁(玉葱 三つ葉) ストロベリーゼリー	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) 法蓮草ときのこのソテー コンソメスープ(キャベツ 人参) カップヨーグルト
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 煮魚 付合せ(法蓮草 人参) 大根と人参のごま酢和え 味噌汁(わかめ 玉麩) 青りんごゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(トマト) 野菜サラダ 味噌汁(豆腐 えのき) ココアムース	くろロールパン ミートボール野菜ソース 付合せ(いんげん) ツナサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) オレンジゼリー	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 オクラの和え物 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) カップヨーグルト	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(南瓜) もやし炒め すまし汁(はんぺん 三つ葉) バウムクーヘン
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 かに玉 付合せ(オクラ) 拌三絲(ささみ) 中華スープ(法蓮草 人参) ドーナツ	ご飯 大根のそぼろ煮 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(豆腐 わかめ) カップヨーグルト	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) 切干大根の煮付け 味噌汁(なめこネギ) グレーゼリー	ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(粉ふき芋) ハムサラダ コンソメスープ(もやし 人参) 米粉のメープルマフィン	ご飯 豚肉と三色野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁(大根 えのき 油揚げ) りんごゼリー
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
ご飯 チキンチャップ 付合せ(いんげん カワラワ)ー キャロットサラダ たまごスープ カップヨーグルト	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) サラダで元気 味噌汁(玉麩 三つ葉) ストロベリーゼリー	ご飯 高野豆腐の卵とじ いんげんの酢味噌和え すまし汁(えのきネギ) 米粉のバナスタックケーキ	ご飯 豚肉のごま風味焼き 付合せ(リーフレタス) 南瓜の含め煮 味噌汁(玉葱 大根 油揚げ) ピーチゼリー	ロールパン ミートローフ 付合せ(キャベツ 人参) 森のサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) はちみつレモンゼリー

今月の食材 【鶏肉】

鶏肉は低脂肪かつ高たんぱくで、健康的な食事には欠かせない食材。肉の繊維は細く柔らかで消化吸収率が高いため、子どもから高齢者まで食べやすい。

鶏肉の部位と特徴

(100gあたりのエネルギー、たんぱく質、脂質)

手羽元

手羽先よりも淡白な味わいで、長時間煮込むとほろほろになる。スープやカレーなど煮込み料理に向く。(197kcal,たんぱく質18.2g,脂質12.8g)

手羽先

ゼラチン質や脂肪が豊富で濃厚な味わい。スープやカレーなど煮込み料理に向く。(226kcal,たんぱく質17.4g,脂質16.2g)

むね肉

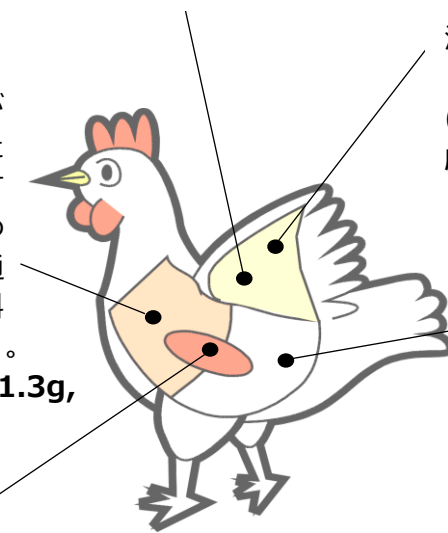
もも肉と比べて脂肪が少なくさっぱりとした味わい。高温で調理するとパサパサするため低温でゆっくり火を通すことが大事。蒸し料理、炒め物などに向く。(145kcal,たんぱく質21.3g,脂質5.9g[皮つき])

ささみ

むね肉の肋骨に沿った部位。鶏肉の中ではもっとも脂肪が少なく淡白で柔らかい。蒸し料理やサラダ、和え物に向く。(105kcal,たんぱく質23.0g,脂質0.8g)

もも肉

筋肉の間に脂肪が含まれるため、しっとりしていてコクのある味わい。焼く・煮込む・揚げるなど幅広い調理法に向く。(204kcal,たんぱく質16.6g,脂質14.2g[皮つき])



★エネルギーや脂質が気になる方は、皮を取り除いて食べましょう。

鶏肉の栄養

たんぱく質：筋肉や皮膚、髪や爪など身体の組織を作る。鶏肉のたんぱく質は体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいる。

ビタミンB群：たんぱく質の代謝を助けるはたらきがある。**ナイアシン**には疲労回復効果や、粘膜や皮膚を保護するはたらきがある。

コラーゲン：手羽先や手羽元など骨の周りに多く含まれる。細胞に栄養分や酸素を行き渡らせ、新陳代謝を活発にする。



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。



給食のレシピは豊田市福祉事業団ホームページに載っています！

豊田市福祉事業団 給食

検索

ホームページはこちらから⇒

