



魚を食べた方が良くよく聞くけど、なにがいいの??

ぜひみなさんにとってほしい

『油』が含まれています!

1、子どもたちにとってほしい!

記憶力がよくなる魚の油 DHA (ドコサヘキサエン酸)

「日本の子どもたちが頭がいいのは、魚(DHAを多く含む食材)をたくさん食べているからでは?!」と注目されたことがきっかけで有名になりました。DHAは脳や神経、目や心臓に含まれていて、母乳にも多く含まれています。成長期の子どもには特にほしい大事な栄養素です。

2、大人にもとってほしい!

病気にかけにくくする魚の油 EPA (エイコサペンタエン酸)

血中のコレステロールをとりのぞいて血液をさらさらにしてくれます。心筋梗塞や動脈硬化など血管の病気を予防してくれます。大人にもたくさんほしい栄養素です。

ちなみに・・・
どちらも油に溶けやすいので、油で揚げると成分が逃げてしまいます! 食べるときは刺身や煮魚がおすすめです! 量は油の多い魚(サバやブリなど)を週3回程度を食べるといいでしょう。

魚がすすむ おすすめの 給食レシピ

<鮭の味噌マヨネーズ焼き> 鮭4切分

- ① 白ワイン・塩コショウで下味をつける。
- ② マヨネーズ大さじ2、白味噌小さじ1、みじん切りにしたパセリを混ぜ、鮭にぬって、グリルまたはオーブンで焼く。

<さんまの煮付け> さんま半身4切分 ←11月25日の給食に登場します!!

- ① 醤油小さじ4、酒大さじ1、砂糖大さじ2、みりん・酢各小さじ1、水160ccをすべて混ぜ小鍋で煮立たせる。
- ② ①に生姜1かけ(1cm)とさんまを入れて、沸騰するまでは強火、その後は弱火で、たまに揺すりながら骨が柔らかくなるまで(約1時間)煮る。

<ブリの味噌焼き> ブリ4切分

- ① 赤味噌大さじ1、醤油・酒・砂糖各小さじ1、みりん小さじ2、生姜汁少々を混ぜ、ブリを漬け込む。
- ② 白ごまをふって、グリルまたはオーブンで焼く。

余ったらほくして朝ごはんや丼にしてもいいですね!



11月の予定献立

◎…卵（鶏卵・うすら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立

◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含まれます。※一部調味料は省略しています。※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日200ml つきます。

月	火	水	木	金
4 ぶんかのひの ふいかえきゅうじつ 	5 ◎★△せわりコッパ ★△コーンシチュー ウイナーソーテ くだもの <small>パン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・こしょう・白ワイン・鶏ガラスープ/チキンウイナー・ケチャップ・ソース・きび糖・からし・赤ワイン・油/柿</small>	6 △わふうそぼろごはん みそしる くだもの <small>精白米・鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・酒・きび糖・みりん・唐辛子/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌・むろあじ・昆布/りんご</small>	7 ◎△◆ガタタンラーメン あおのりポテト くだもの <small>ソフトラーメン・豚肉・酒・醤油・卵・むきえび・たんざくいか・ペビーホタテ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・ちくわ・わらび・きくらげ・長ねぎ・生姜・にんにく・みりん・塩・こしょう・ごま油・片栗粉・鶏ガラ・豚骨・昆布・煮干し/じゃが芋・揚げ油・青のり・塩/パン缶詰</small>	8 就学時健診 △きのこごはん みそしる ◎★△ちくわチーズ つめフライ <small>胚芽米・米粒麦・酒・油揚げ・ごぼう・人参・ひじき・えのきだけ・ぶなしめじ・たまごだけ・干しいたけ・グリーンピース・醤油・きび糖・みりん/小松菜・高野豆腐・味噌・むろあじ・昆布/ちくわ・チーズ・パン粉・小麦粉・卵・揚げ油</small>
11 ごはん △さんぺいじる △ごもくきんぴら くだもの <small>精白米/鮭・酒・豆腐・じゃが芋・人参・大根・つきこんにゃく・長ねぎ・醤油・塩・むろあじ・昆布/ごぼう・人参・こんにゃく・さつま揚げ・油揚げ・さいいんげん・油・きび砂糖・醤油・ごま・一味唐辛子/りんご</small>	12 ◎★△よこわりハンズ ★△キャロットポタージュ レバーいりハンバーグ コールスローサラダ <small>パン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・こしょう・白ワイン・鶏ガラスープ/加工食品・揚げ油・中濃ソース/キャベツ・にんじん・コーン・酢・油・上白糖・こしょう・からし</small>	13 ごはん △とうふの オイスターソースに △ひじきいりぎょうざ △ごまあえ <small>精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・きび糖・オイスターソース・みりん/加工食品・揚げ油/小松菜・白菜・白ごま・醤油・きび糖</small>	14 △ゆであげカレーソース バジルポテト <small>スパゲティ・オリーブ油・パセリ・油・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレールウ・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏ガラスープ/じゃが芋・揚げ油・にんにく・オリーブ油・バジル・こしょう</small>	15 ★△ごぼうピラフ ★△タンドリーチキン フルーツミックス <small>胚芽米・米粒麦・バター・白ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・こしょう/鶏肉・白ワイン・塩・こしょう・カレー粉・生姜・にんにく・ヨーグルト・ケチャップ・小麦粉・片栗粉・揚げ油/みかん缶・パン缶詰・洋梨缶・黄桃缶・りんご缶詰・上白糖</small>
18 △さけミックスどん みそしる △たたききゅうり <small>精白米・鮭・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・きび糖・みりん・白ごま/ごぼう・人参・大根・味噌・むろあじ・昆布/きゅうり・塩・醤油・きび糖・ごま油・白ごま</small>	19 ◎★△ロールパン △ポトフ ★△やさいコロック くだもの <small>パン/チキンウイナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・塩・醤油・鶏ガラスープ/加工食品・揚げ油/黄桃缶</small>	20 △しかにくのキーマカレー △あさりの カリッとサラダ <small>精白米・鹿肉・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・セロリ・大豆・レーズン・パセリ・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ/あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・きび糖・からし・ごま油・ごま</small>	21 △しおラーメン シナモンポテト くだもの <small>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・人参・つと・もやし・レーズン・小麦粉・揚げ油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・わかめ・鳥がら・豚骨・昆布/さつまいも・揚げ油・粉糖・シナモン/パン缶詰</small>	22 △やきぶたチャーハン ★△かぼちゃコロック くだもの <small>胚芽米・米粒麦・レタス・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・醤油/加工食品・揚げ油/柿</small>
25 ごはん みそしる △さんまのにつけ くだもの <small>精白米/キャベツ・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布/さんま・生姜・醤油・きび糖・昆布・みりん・酢/柿</small>	26 ◎★△コッパパン ★△ポテトグラタン ◎★△さけの ハーブフライ ミニトマト <small>パン/ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白こしょう・白ワイン・鶏ガラスープ・パン粉・バター・パセリ/鮭・にんにく・白ワイン・こしょう・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・チーズ・揚げ油</small>	27 △あつあげいり にくいためどん みそしる くだもの <small>精白米・豚肉・メンマ・人参・塩・黒こしょう・油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・玉ねぎ・ウスターソース・きび糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま/じゃが芋・わかめ・長ねぎ・味噌・むろあじ・昆布/柿</small>	28 ◎△◆たぬきうどん ★チーズポテト みかんゼリー <small>ソフトめん・むきえび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・醤油・きび糖・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布/じゃが芋・上白糖・バター・牛乳・チーズ・スキムミルク/加工食品</small>	29 △とりめし △さばスパイスあげ △おひたし <small>胚芽米・米粒麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・醤油・みりん・酒/さば・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・オールスパイス・チリパウダー・揚げ油/小松菜・もやし・系かつお・醤油</small>

●北海道を食べよう! 今月は北海道にまつわる料理が5つ登場します! 今回は7日のガタタンラーメン、11日の三平汁、20日の鹿肉のキーマカレー、26日のポテトグラタンと鮭のハーブフライ、29日のとりめしです。北海道の歴史や食文化について学びながら、おいしく味わいましょう!

