

栄養いっぱい！ 旬の魚



食べ物には、それぞれ「旬」があります。魚の場合は、脂のもっとも
のる時期が旬といわれ、旬の魚は身がやわらかく、味も良くなります。

魚の脂には、体にとって良い働きが多くあり、例えば、DHAは記憶力を
を向上させる、IPAは血液中の脂質を下げたり、血液をサラサラにするな
どの働きがあります。これらの脂は、さばやさんまなどの青魚に特に多
く含まれています。さばもさんまも秋が旬の魚です。給食にも沢山使わ
れており、今月の給食には“さんまの塩焼き”“揚魚のおろし酢”が登
場します。また、魚には良質のたんぱく質や無機質も含まれているので、
給食の時だけでなく、日ごろから積極的に食べるようにしましょう。

🍷🍷 リクエスト給食 アンケート結果 🍷🍷

今月は☆2A・2B リクエスト給食☆です。リクエストの多い
メニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに♪

＜2A＞ ＜票数＞ ＜登場日＞

1位	コーヒー牛乳	16票	10月13日
2位	あげぼん	6票	10月25日
3位	おかしな目玉焼き(ゼリー)	4票	10月4日
3位	アイスクリーム	4票	*

＜その他少数意見＞

うどん(10/27登場)、蒸しパン(10/27登場)、キーマカレー、杏仁豆腐、
抹茶ミルクゼリー(10/25登場)、フルーツポンチ(10/11登場)、焼きそば、
カレーライス(10/17登場)、肉じゃが、パン、牛乳(ほぼ毎日) …等。

＜2B＞ ＜票数＞ ＜登場日＞

1位	あげぼん	7票	10月25日
1位	コーヒー牛乳	7票	10月13日
3位	抹茶ミルクゼリー	6票	10月25日
4位	ラーメン	3票	10月19日
4位	パイナップルゼリー	3票	*
4位	フルーツポンチ	3票	10月11日

＜その他少数意見＞

カレーライス(10/17登場)、タコライス(10/21登場)、フルーツヨーグルト、
ミネストローネ、ナン、じゃこサラダ(10/17登場)、ジャーマンポテト、
みかん、シチュー、豚汁、ゼリー(10/4、10/19等)、ハンバーグ …等。

* のメニューは献立に加えられませんでした。ごめんなさい。
来月は、2C のリクエスト給食です。

料理名の説明

＜おかしな目玉焼き＞



目玉焼きに見立てたゼリーです。丸いカップに半分に分
った黄桃を入れて、白色のゼリーを流し固めています。

＜発芽玄米(はつがげんまい)ごはん＞

玄米を発芽させた(1mmほどの芽が出た状態)米です。
玄米は白米よりも栄養豊富ですが、発芽玄米はさらに発
芽時の酵素の働きで、玄米にもともと含まれていた栄養
成分が増えるのです。さらに、玄米よりも消化が良くな
り、甘味やうま味が増します。

＜錦丼(にしきどん)＞

錦(にしき)とは、様々な色糸を用いて織り出された絹織
物の総称。錦丼は、この絹織物のような色鮮やかさをイ
メージした丼です。給食では、卵・ピーマン・赤ピーマ
ンなどを使用して鮮やかさを表現しています。



＜棒々鶏(バンバンジー)＞

蒸し鶏に芝麻醬(チーマージャン)などのゴマのソースを
かけた四川料理。棒々鶏の由来は、鶏肉を棒で叩き柔ら
かくして、手で細かく裂いた料理だったため、「棒」と
いう字が使われたそうです。

＜タコライス＞

タコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをご
飯の上にのせた沖縄料理で、1980年代に誕生しました。
タコスの具をのせたタコス味のご飯、という意味でタコ
ライス(taco-rice)と命名されたと考えられています。

今月の給食メニューから、“ひじきのふりかけ”と“さつまいも蒸しパン”をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方	
ひじきのふりかけ	芽ひじき	1.5	① : ひじきは、水に浸して戻す。粉かつおと白ごまは、からいりする。 ② : ①のひじきの水分をよくきる。 ③ : フライパンを熱して、油をひく。 ④ : ②のひじきをよく炒める。調味料Aを入れて、水気がなくなるまでじっくりと煮る。 ⑤ : ①の粉かつおと白ごまを入れて、仕上げる。 ＜1杯分 - : 20kcal, 加鈣量 : 29mg, 鉄 : 0.9mg＞	
	油	0.25		
	A {	砂糖		2.2
		しょうゆ		2.6
		みりん		0.35
		粉かつお		0.45
	白ごま	0.6		
さつまいも 蒸しパン	さつまいも	7.0	① : さつまいもは、1cm角に切る。 ② : 材料Aの粉類を2回ふるい、均一にする。 ③ : バターは、溶かしておく。 ④ : ②の粉類に、砂糖、塩、卵、牛乳、③の溶かしバター、バニラエッセンスを加え、混ぜる。 さらに、①のさつまいもを混ぜる。 ⑤ : マドレーヌ型に注ぎ、30分ねかせる。 ⑥ : 蒸気の上上がった蒸し器で、中火で15分ほど蒸す。 竹串をさして、生地のかたつきがないかを確認する。生地のかたつきがなければ出来上がり！ ＜1杯分 - : 227kcal, 加鈣量 : 93mg＞	
	A {	小麦粉		30.0
		ベーキング パウダー		2.0
		砂糖		10.0
	塩	0.07		
	卵	20.0		
	牛乳	23.0		
	バター	3.0		
	バニラ エッセンス	0.03		
	マドレーヌ型	1枚		

