

# エンゼル学園 給食 よてい献立 2024年1月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 (木)	エンゼルカレー ちくわ磯辺焼き 切り干し大根のシャキシャキサラダ	米、じゃがいも、米粉、押麦、油、マヨネーズ	ちくわ、牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、セロリー、あおのり	カレー粉、ほん酢しょうゆ	サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 78 mg
05 (金)	韓国風のり巻き〜キンパ〜 わかめスープ(コーン) シュウマイ 牛乳	米、ごま油、ごま	牛乳、牛肉(ばら)、ヘム鉄入りえびせん	ほうれんそう、きゅうり、だいこん(たくあん)、コーン、ねぎ、にんじん、のり、カットわかめ	焼肉のたれ甘口、食塩、中華だしの素、しょうゆ	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.3 g カルシウム 188 mg
06 (土)	サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース	食パン、マヨネーズ	卵、ハム、ツナ油漬缶、スライスチーズ	野菜ジュース、バナナ、きゅうり、レタス、いちごジャム		はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.6 g カルシウム 173 mg
09 (火)	なすのミートスパゲティー コーンスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	スパゲティ、マヨネーズ、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、牛豚合いびき肉、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 207 mg
10 (水)	ぶりの照り焼き あずき御飯 雑煮風汁 紅白なます エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	米、さといも、ミニのりすけ、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、鶏もも肉、あずき(乾)	だいこん、にんじん、いちごジャム、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 336 mg
11 (木)	松風焼き ハリハリわかめ御飯 みそ汁(だいこん・あげ) ブロッコリーとコーンのソテー フルーツゼリー	米、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	フルーツミックス(缶)、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	煮干しだし汁、みりん、食塩	サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 234 mg
12 (金)	ケチャップライス クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ヘム鉄入りえびせん、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、酢、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 177 mg
13 (土)	きつねうどん 野菜ジュース りんご	冷凍ゆでうどん、きつねあげ		野菜ジュース、りんご、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハッピーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 310 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 6.3 g カルシウム 29 mg
15 (月)	アカエイの唐揚げ 御飯 みそ汁(もやし) マカロニサラダ みかん	米、ラムネ、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、アカエイ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	みかん、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 196 mg
16 (火)	【お誕生日メニュー】 ピザトースト コンソメスープ ブロッコリーのごまあえ プリン	食パン、プリンミックス、すりごま	牛乳、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、キャベツ	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、パセリ粉	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 25.3 g カルシウム 238 mg
17 (水)	お弁当の日	ミニのりすけ	牛乳			ハッピーラムネ 牛乳 ミニのりすけ	エネルギー 152 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 5.0 g カルシウム 143 mg
18 (木)	回鍋肉 御飯 はるさめスープ(はくさい) ほうれん草のナムル バイナッブルゼリー	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	パイナップル濃縮果汁、ほうれんそう、キャベツ、パン缶、はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、えのきたけ、赤ピーマン、かんてん(粉)	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素	サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 223 mg
19 (金)	豆腐ハンバーグ 御飯 かき玉汁(小松菜) ポテトサラダ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、卵、ヘム鉄入りえびせん、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.4 g カルシウム 168 mg
20 (土)	牛丼 野菜ジュース オレンジ	米、油、砂糖	牛肉(ばら)	野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん	ハッピーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 45 mg
22 (月)	【愛媛県ご当地メニュー】 鯛めし いもたき きゅうりの酢の物(みかん) ポンジュース	米、ラムネ、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、真鯛	オレンジ天然果汁、きゅうり、みかん缶、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.2 g カルシウム 221 mg

## 「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味(UMAMI)や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

### 1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。

### 2・おいしさにつながる「だし」

【料理にコクとまろやかさを与える「だし」】

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

### 3・健康の維持につながる「だし」

【だしのうま味が消化を助ける】

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。

【エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる】

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

【減塩につながる】

だしを効かせれば、なんと20〜32%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

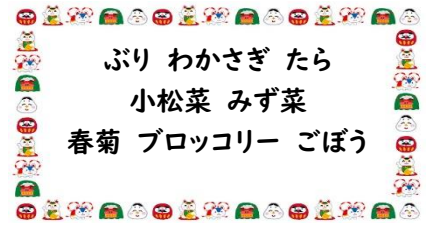
【健康的な食習慣の形成につながる】

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。

## 今月のねらい

寒さに負けない体を作る

## 旬の食材



ぶり わかさぎ たら  
小松菜 みず菜  
春菊 ブロッコリー ごぼう

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23 (火)	姫路風おでん 御飯 キャベツの香り漬け みかん	米、じゃがいも、生いも板こんにやく、砂糖、ごま	牛乳、厚揚げ	みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、食塩	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 383 mg
24 (水)	【ワールドメニュー・タイ】 ガパオライス トムヤムクン風スープ 切干し大根とにんじんのソムタム風サラダ エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	ミニのりすけ、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、干しえび	みかん缶、たまねぎ、レモン果汁、緑豆もやし、切り干しだいこん、赤ピーマン、マッシュルーム、にんじん、みつば、にんにく、黄	中華だしの素、オイスターソース	ハッピーラムネ 牛乳 ミニのりすけ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 315 mg
25 (木)	わかめラーメン 浜松ぎょうざ ベイクドじゃが ホワイトゼリー	生中華めん、浜松餃子、じゃがいも、ごま油	牛乳、なるど、カルピス	もやし、コーン、生わかめ	中華スープ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	サンワールのミレービスケット 牛乳 豆乳ラスク	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 176 mg
26 (金)	肉じゃが 御飯 みそ汁(はくさい・えのき) ブロッコリーのおかか和え 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヘム鉄入りえびせん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.6 g カルシウム 166 mg
27 (土)	焼きそば 野菜ジュース キウイフルーツ	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、かつお節	野菜ジュース、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ	ハッピーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 417 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 57 mg
29 (月)	さけの塩焼き 御飯 かす汁 れんごんのきんぴら 味付けのり パナナ	米、さといも、ラムネ、酒かき、生いも板こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ	バナナ、れんごんにんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、味付けのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 190 mg
30 (火)	ポークビーンズ ロールパン ピーマンのツナあえ(ひじき)	ロールパン、じゃがいも、ねりごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、コーン、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 221 mg
31 (水)	牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 御飯 みそ汁(かぶ・あげ) きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト(ブルーベリー)	米、ミニのりすけ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(スキムミルク)、牛肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぶ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ブルーベリージャム、えのきたけ、カットわかめ	煮干しだし汁、しょうゆ、酢	ハッピーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 303 mg