



美りの秋を迎えました。秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。『味覚の秋』という皆さんはどんな食べ物を思い浮かべますか。色々な食材を味わって、味覚の秋をおおいに楽しみましょう。

おさかな

えいようの栄養



周囲を海に囲まれている日本では、様々な魚が水揚げされます。そして、魚には健康の維持に大切な栄養素がいっぱい！
・・・にもかかわらず「食べるのが面倒だ」「骨がのどにさったことがある」など魚が苦手な理由をよく聞きます。
栄養満点の魚のパワーを知って、健康な食生活に役立てましょう。



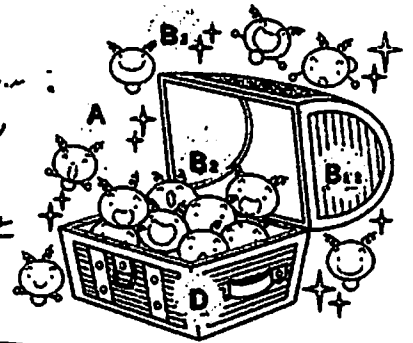
魚は栄養素の宝箱

カルシウム

- 歯や骨を作る成分。
- 神経を落ち着かせる。



「血合い」や「皮」には鉄やタウリン
ビタミン類も豊富です。
上手に食べきって魚の栄養をまるごと
いただきましょう！



DHA

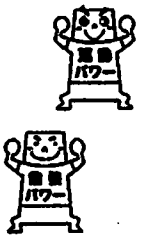
- 血液サラサラ成分。
- 記憶力を向上させる。

EPA

- 血液サラサラ成分。
- 血液や血管の健康維持に重要！

タウリン

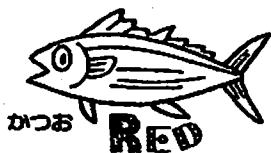
- 体を作るもとになる。
- 病気やけがに対する免疫機能を高める。



何が違うの？

赤身魚・白身魚

赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多く赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。



魚でとれる **カルシウム**

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)に比べると少し低めです。しかし魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。丈夫な骨を作るためにも、もっと魚を食べよう！

Ca

骨の形成を助ける

10月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校)栗北調理場B

日	曜	こんだて名		おもな食品(食品のはたらき)			エネルギー カルシウム
		主食	おかず(主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>	みどり <主に調子を整えるものになる>	き <主にエネルギーのもとになる>	
3	月	麦ごはん	鶏肉と栗のうま煮 わかめサラダ	牛乳 とうり肉 厚あげ さつまあげ わかめ(瀬戸内)	しょうが にんじん れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり	菜 麦油 こんにゃく むぎ粟 さとう ごま油	585 329
4	火	小型リッチパン	和風きのこスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豚肉 ハム	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	小型リッチパン スパゲティ 油 さとう	614 293
5	水	ごはん	納豆 親子煮 はりはりサラダ	牛乳 納豆 とり肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	菜 じゃがいも 油 さとう 春雨 白ごま	713 378
6	木	食パン	チリコンカンサンド 野菜スープ	牛乳 豚肉 白いんげん ベーコン	こんにゃく 玉ねぎ パセリ トマト チンゲン菜 にんじん	食パン 油 パン粉 さとう じゃがいも	582 309
7	金	ごはん	ししゃもの石垣揚げ キャベツのゆかり和え 秋のけんちん汁	牛乳 ししゃも(ノルウェー) とり肉 豆腐	キャベツ しめじ なめこ にんじん 小松菜	菜 小松菜 白ごま 黒ごま 油 里芋	646 470
11	火	食パン ブルーベリー ジャム	きのこシチュー ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 大豆	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	食パン 油 じゃがいも さとう 上新粉 ブルーベリージャム	611 336
12	水	ごはん	すきやき煮 ごまいりこ 柿	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かえりこんにゃく	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ 柿	菜 油 ぶ こんにゃく さとう 白ごま	619 534
13	木	味つけパン	ハーブチキン ゆで野菜 ミネストローネ	牛乳 とうり肉 豚肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	味つけパン 上新粉 油 じゃがいも マカロニ	700 294
14	金	ごはん	ちくぜん煮 大根なます	牛乳 とうり肉 さつまあげ しょうすし	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 大根	菜 里芋 こんにゃく さとう 白ごま	609 302
17	月	ごはん	うずら卵の五目煮 ごまあえ	牛乳 とり肉 うずら卵	にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	菜 油 じゃがいも さとう 白ごま	638 341
18	火	味つけパン	いかのカレー揚げ ゆで野菜 きのこスープ	牛乳 いか(青森) 豚肉	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ 干しいたけ(九州)	味つけパン でんぷん 油 じゃがいも	629 306
19	水	ごはん	タコタコライス 尾道ええじゃんスープ みかんゼリー	牛乳 たこ 豚肉 とうり肉	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ にんじん もやし わかめ しめじ しょうが	菜 じゃがいも みかんゼリー	636 308
10月10日(日) 10月11日(月) 10月12日(火)							
20	木	食パン	野菜サンド ビーフンスープ	牛乳 ハム 豚肉	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ 玉ねぎ なら 干しいたけ(九州)	食パン マヨネーズ ビーフン	564 292
21	金	ごはん	厚揚げのココロマーボー ナムル	牛乳 厚あげ 豚肉 赤みそ ハム	こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし	菜 油 さとう でんぷん ごま油	665 453
24	月	麦ごはん	さばの生姜煮 せん大根 五目煮	牛乳 さば(ノルウェー) 大豆 とうり肉 厚あげ 昆布(北海道)	大根 ごぼう にんじん しょうが さやいんげん	菜 麦油 こんにゃく さとう	656 342
25	火	黒糖パン	たこボール わかめスープ	牛乳 たこ(北海道) 骨のり(徳島) かつお(中西部太平洋) とうり肉 わかめ(瀬戸内) 豆腐	にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし 玉ねぎ もやし なら	黒糖パン 小松菜 油	630 344
26	水	ごはん	美酒鍋 いりこ大豆 みかん	牛乳 豚肉 とうり肉 油あげ かえりこんにゃく 大豆	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン みかん	菜 こんにゃく 白ごま さとう	644 496
27	木	小型パン	きつねうどん ひじきのナムル	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき(長崎 山口 広島 愛媛)	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし	小型パン うどん 白ごま さとう ごま油	623 393
28	金	ごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 刻み昆布(北海道) かつお節(中西部太平洋)	にんじん 玉ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし ミントマト	菜 じゃがいも 油 さとう	643 277
31	月	ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ さつま汁	牛乳 さんま(北海道) とうり肉 油あげ 豆腐 中みそ	しょうが キャベツ にんじん 大根 ねぎ	菜 でんぷん 油 さとう 里芋 こんにゃく	785 399

- ※ 小型リッチパン、小型パンにはマーガリンを使用しています。
- ※ 小型パンにはドライパンを使用しています。
- ※ 献立は、都合により変更することがあります。★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	シチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	640kcal	25.9g	19.6g	360mg	2.2g	252μg	0.42mg	0.49mg	31mg	4.2g	2.1g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。