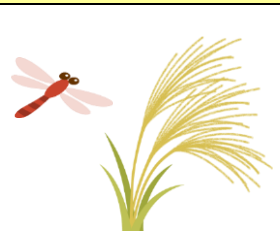
１０月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ		1 カルシウムせん	2 クラッカー	3 カル鉄スティック	4 バナナ	5 胚芽ビスケット
昼食		ごはん 味噌汁（ほうれん草） 照り焼きチキン キャベツのサラダ　黄桃	マージンごはん 味噌汁（冬瓜） 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物　トマト	スタミナ丼 味噌汁（じゃが芋） パイン缶	ごはん 味噌汁（キャベツ） 鶏肉のユーリンチー もやしの中華風和え物	ピザドック コーンスープ ポテトサラダ ヨーグルト
3時のおやつ		大学芋 ミルク	黒糖蒸パン（強力粉） ミルク	アメリカンマフィン ミルク	クレープ 梨　牛乳	おにぎり（昆布） お茶・麦茶
午前のおやつ	7 棒チーズ	8 ぽたぽた焼き	9 ハーベストセサミ	10 ビスコ	11 丸ボウロ	12 ルヴァン
昼食	チキンカレー きゅうりの和え物 カップdeヤクルト	タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ	ごはん 味噌汁（小松菜） きのこのキッシュ 切干大根のサラダ　パイン缶	ごはん 味噌汁（冬瓜） さばのゴマ焼き もずく和え　オレンジ	ごはん　手作りふりかけ 沖縄風味噌汁　黄桃 鶏ささみのしょうが炒め ブロッコリー土佐マヨ和え	焼きうどん トマトのツナ和え ミルク
3時のおやつ	バナナケーキ ミルク	きな粉ポテト りんご　ミルク	イージュ天ぷら ミルク	クラッカーサンド（マシュマロ） ミルク	お米deガトーショコラ 柿　牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	15	15 カルシウムウエハース	16 野菜スティック	17 ヨーグルト	18 焼き芋	19 まがりせんべい
昼食	スポーツの日	麦ごはん 味噌汁（大根） レバーフライ　みかん缶 ほうれん草の白和え	ごはん（マージン） シカムドゥチ 豆腐チャンプルー パパイヤの和え物	ごはん　納豆 味噌汁（じゃが芋） 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ	お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮　野菜ジュース きゅうりの和え物	ツナマヨおむすび 鶏汁 いんげんの和え物 黄桃
3時のおやつ		はとむぎおこし 梨　ミルク	おからクッキー バナナ　ミルク	揚げパン ミルク	生クリームケーキ 牛乳	かりんとう バナナ　ミルク
午前のおやつ	21 豆乳（フルーツ味）	22 ぶどうゼリー（Fe）	23 ひじきスティック	24 こざかなせんべい	25 動物ビスケット	26 麦菓子
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ ジョアプレーン	ごはん 味噌汁（キャベツ） 豚肉のピカタ　黄桃 もやしの中華風和え物	ごはん 味噌汁（ほうれん草） まぐろのケチャップ和え かんぴょういりちー	バターパン クリームシチュー（白菜） スタミナサラダ バナナ	ごはん 味噌汁（えのきしめじ） ハンバーグ（トマトソースかけ） いんげんのごまあえ　パイン缶	豚肉の照り焼き丼 キャベツのスープ みかん缶
3時のおやつ	りんごマフィン ミルク	きなこドーナツ ミルク	芋ようかん オレンジ　ミルク	強ジューシー ゆでとうもろこし　桑茶	ビスコ 梨　牛乳	きな粉サンド ミルク
午前のおやつ	28 マリービスケット	29 棒チーズ	30 バナナ	31 胚芽ビスケット		
昼食	ごはん（マージン） 味付け海苔　ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼 おくらの土佐和え	麦ごはん 味噌汁（しめじ） ソースかつ　黄桃 コールスローサラダ	ごはん　納豆みそ 味噌汁（麸） 豚肉と蓮根の甘酢炒め パイン缶	ごはん 味噌汁（小松菜） 肉じゃが もやし炒め　オレンジ		
3時のおやつ	黒糖くずもち ミルク	スイートポテト オレンジ　ミルク	お米deﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾀﾙﾄ ミルク	クッキー・かぼちゃ りんご　ミルク		

浦添市こども未来課　令和6年10月

日付	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 火	○さつまいも、胚芽米、○油、片栗粉、○砂糖、ごまドレッシング、砂糖、油、○黒煎りごま、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○加工乳	キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、パプリカ（赤）
02 水	米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、春雨、マージン（もちきび）、三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、○牛乳、豚Bロース スライス、スライスハム、○加工乳、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、人参、練り梅、ねぎ
03 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○保育乳（調理用）、○ピザ用チーズ、油揚げ、○加工乳、わかめ（乾）	なす、トマト、人参、しめじ、○レーズン、長ねぎ
04 金	胚芽米、揚げ油、砂糖、ごま油、三温糖	鶏もも肉（皮なし）、油揚げ、○牛乳（県産　成分無調整）	○梨、もやし、オレンジ、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ねぎ、◎バナナ
05 土	○胚芽米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナー、ピザ用チーズ、○こんぶ佃煮、ヨーグルト60g、○焼きのり、プリンセスウインナー、ハム	クリームコーン缶、きゅうり、玉ねぎ、人参、にんじん、コーン缶、ピーマン
07 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○有塩バター、押麦、○アーモンドプードル、油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○卵、○生クリーム、○加工乳、わかめ（乾）、◎棒チーズ、絹ごし豆腐、鶏ささ身	玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、○バナナ
08 火	胚芽米、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、油、三温糖	合びき肉、牛乳、タコライス用チーズ、シーチキン、○きな粉、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、○りんご、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
09 水	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、油	鶏もも肉（皮なし）、卵、ピザ用チーズ、○シーチキン、○卵、油揚げ、生クリーム、スライスハム（卵不使用）、○加工乳、豆腐	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、エリンギ、しめじ、ブロッコリー、千切り大根（乾）、○人参、しいたけ、○にら
10 木	胚芽米、パン粉、除去用マヨネーズ、油、白煎りごま、三温糖	さば（切り身/骨なし）、塩抜きもずく、油揚げ、○加工乳	オレンジ、冬瓜、きゅうり、レモン果汁、ねぎ
11 金	胚芽米、油、マヨネーズ、三温糖、白煎りごま	鶏ささ身、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、しらす干し、○牛乳（県産　成分無調整）、刻みのり	ブロッコリー（冷凍）、大根、玉ねぎ、○柿、コーン缶、山東菜、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
12 土	ゆでうどん、○胚芽米、油、砂糖、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	豚Bロース　スライス、ツナ油漬缶、加工乳、あおのり	トマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参
15 火	胚芽米、パン粉、揚げ油、押麦、小麦粉、三温糖、すりごま（白）、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	豚レバー、豆腐、卵、○加工乳、わかめ（乾）	○梨、ほうれん草（冷凍・国産）、大根、人参、長ねぎ
16 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、マージン（もちきび）、○黒煎りごま、油	厚揚げ、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ、○おから、○保育乳（調理用）、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）、プリンセスウインナー	パパイヤ（千切り）、キャベツ、もやし、冬瓜、きゅうり、切りこんにゃく、からし菜、人参、干し椎茸、○バナナ
17 木	胚芽米、○コッペパン（卵不使用）、じゃがいも、○油、○三温糖、○アーモンドプードル、ごまドレッシング、○食パン（8枚切り）卵不使用、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、納豆（小粒）、大豆水煮、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳、◎ヨーグルト60g、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	白菜、きゅうり、人参、れんこん（水煮）スライス、コーン缶、ねぎ、ひじき
18 金	胚芽米、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABCパスタ、三温糖、油、新玄、◎焼き芋、○ホットケーキ粉	鶏もも肉（皮なし）、卵、ポーク缶（減塩スパム）、○牛乳（県産　成分無調整）、○豆乳ホイップ	アンパンマンやさいとりんご、きゅうり、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶（カット）、トマト、セロリ、ねぎ
19 土	胚芽米、さといも（水煮）、マヨネーズ	鶏もも肉（皮なし）、シーチキン、油揚げ、味付のり、○加工乳	大根、いんげん(冷凍)、切りこんにゃく、人参、長ねぎ、○バナナ
21 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、三温糖、新玄	グーヤー（豚うで肉）、○卵、シーチキン、○牛乳、○加工乳、わかめ（乾）、◎豆乳（フルーツ味）	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、○りんご1/8個、エリンギ、しめじ、千切り大根（乾）、パプリカ（赤）、○りんごジャム
22 火	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま油、新玄	豚Bロース　スライス、○牛乳、卵、○きな粉、油揚げ、粉チーズ、○加工乳	もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ
23 水	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、三温糖、片栗粉、白煎りごま、油、新玄	まぐろ、豆腐、豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、刻み昆布、○加工乳	○オレンジ、かんぴょう（ゆで）、人参、ほうれん草、○粉かんてん、千切り大根（乾）
24 木	○胚芽米、じゃがいも、油、三温糖、バターパン、ごま油、卵なしパン（又は超熟ロール）	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、○グーヤー（豚うで肉）、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク（粉末）	○とうもろこし（冷凍）3cmカット、玉ねぎ、白菜、レタス、人参、栗かぼちゃ、きゅうり、○玉ねぎ、○人参、いんげん(冷凍)、○ひじき、○干し椎茸、バナナ
25 金	胚芽米、パン粉、白煎りごま、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	合びき肉、ツナ油漬缶、保育乳（調理用）、○牛乳（県産成分無調整）	○梨、玉ねぎ、いんげん（生）、人参、トマト水煮缶（カット）、えのきだけ、にんじん、スライスマッシュルーム水煮、しめじ、ピーマン、ねぎ
26 土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、○有塩バター、油、○グラニュー糖、片栗粉	豚Bロース　スライス、ベーコン、○きな粉、○加工乳、プリンセスウインナー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが
28 月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、マージン（もちきび）、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま（開き・中骨なし）、○きな粉、味付のり、○加工乳	オクラ、練り梅、ねぎ
29 火	胚芽米、○さつまいも、揚げ油、パン粉、小麦粉、○砂糖、押麦、マヨネーズ、○無塩バター、砂糖、グラニュー糖	豚Bロース、○牛乳、卵、○卵、油揚げ、○加工乳、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、○オレンジ、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ
30 水	胚芽米、揚げ油、三温糖、片栗粉、星型麸、油、新玄	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、シーチキン、挽きわり納豆、○加工乳、わかめ（乾）	なす、れんこん（水煮）スライス、いんげん(冷凍)、◎バナナ
31 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、○アーモンドプードル、砂糖、新玄	牛ロース薄切り、豆腐、ベーコン、油揚げ、○牛乳、○加工乳、プリンセスウインナー	○りんご、もやし、オレンジ、人参、玉ねぎ、小松菜、しらたき、パプリカ（赤）、グリンピース（冷凍）、にら、○かぼちゃパウダー

給食だより10月号

栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質
体をつくり、健康を維持する

DHA・IPA
脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上

カルシウム・ビタミン D
骨の成長を促進し丈夫にする

★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1・臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手で敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く

塩をふってしばらく置く

酒の風味を活用する

2・骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。

きれいに手を洗い、素手で魚の骨を除きましょう

3・調理法で食べやすく

揚げる　：　から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
焼く　：　塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
煮る　：　みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
蒸す　：　白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
ほぐす　：　パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

★「魚」の回数を増やす方法

1・「下処理がいらない魚」で手間をかけない

骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。

2・定番料理の食材の置き換え（肉→魚）

チャーハン（肉）	ツナ缶・サケフレークでチャーハン
ハンバーグ（合いびき肉）	サケフレーク・おさかなミンチ（ニッスイ）・魚缶を加えてハンバーグ
カレー　（肉）	サバ缶でカレー
炒め物・煮物（肉）	白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物
サラダ（ハム）	魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ

3・子どもが喜ぶ「基本レシピ」

いろいろな種類の魚と味付けにアレンジができる基本レシピを紹介します。

【材料】

魚：2切れ（160ｇ程度）
塩：ひとふり（0.4ｇ）
料理酒：小さじ1
片栗粉：大さじ1
油：適宜

【作り方】

1　魚を食べやすい大きさに切る。
2　魚に塩と料理酒をふる。
3　2に片栗粉をふって混ぜ合わせる。
4　フライパンに油を多めに入れる。
5　油をあたためて魚を入れ、揚げ焼きにする。

＜食べやすい魚＞

- たら、サケなど白身魚の切り身
- めかじきの切り身
- いわし（開いたもの）
- アジ（3枚におろしてあるもの）

【タレ】

甘辛味	しょうゆ：砂糖　1：1	甘酢だれ	しょうゆ：砂糖　1：1 ＋ 酢を好みで加える
ケチャップソース	ケチャップ：ソース　5：1	その他	ポン酢、ドレッシング（たまねぎ）
オーロラソース	ケチャップ：マヨネーズ　1：1		

塩だけでも、おいしく食べることができますが、いろいろ試してみると楽しいですよ。