



2018年  
9月

服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

医学博士・健康大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め叙勲歴もある「食育」の第一人者。

## いか

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせる季節になりました。

9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起きを心掛け、3食しっかり食べて秋を元気に過ごしましょう!今月の旬の食材は、いか。世界に約500種類、日本近海に約130種類以上生息しており、種類によって旬も漁場も異なります。漁獲量が最も多いスルメイカは春から晩秋にかけて各地で水揚げされます。高たんぱく・低脂肪・低エネルギーな食材なので、ダイエット中の方にもおすすめです。豊富に含まれるタウリンは、血圧やコレステロールの低下、肝機能強化、疲労回復に役立ちます。また、パスタでおなじみのいかの墨には防腐作用があるリゾチームが含まれており、抗ガン作用が期待できます。スルメイカは目が黒々と輝いて、身に透明感があり色柄が濃いものが新鮮とされています。新鮮なものは刺身や寿司など生で美味しく食べられますが、その他にも煮物や揚げ物、炒め物など多彩な調理法で楽しむことが出来ます。ただし、加熱し過ぎると身が固くなるので、サッと手早く調理しましょう。



### 3日 鮭のさざれ焼き・山家煮



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭のさざれ焼き
- ・山家煮
- ・かぶときゅうりのなます
- ・大豆と小魚のあめ煮
- ・キウイフルーツ

エネルギー	420kcal
タンパク質	21.4g
脂質	9.4g
炭水化物	59.6g
食物繊維	5.6g
塩分	1.6g

### 13日 いかのミンチフライ・つきこんにゃくとさつま揚げの煮物



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・いかのミンチフライ
- ・つきこんにゃくとさつま揚げの煮物
- ・ブロッコリーときゅうりのおかかかえ
- ・五目豆
- ・オレンジ

エネルギー	417kcal
タンパク質	16.0g
脂質	10.9g
炭水化物	62.3g
食物繊維	5.4g
塩分	1.6g

### 19日 豚の冷しゃぶ おろしソース・洋風煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・豚の冷しゃぶ おろしソース
- ・洋風煮
- ・れんこんの照り焼き
- ・オクラの梅かえ
- ・ぶどう

エネルギー	419kcal
タンパク質	17.5g
脂質	9.3g
炭水化物	62.5g
食物繊維	4.1g
塩分	1.6g

### 28日 鶏肉のケチャップ炒め・ヘルシー中華サラダ



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・ヘルシー中華サラダ
- ・ほうれん草と油揚げの煮浸し
- ・揚げなす&オクラ
- ・みかん缶

エネルギー	401kcal
タンパク質	19.9g
脂質	8.9g
炭水化物	58.4g
食物繊維	5.1g
塩分	1.5g

お問合せ 株式会社さんQ 幼稚園給食事業部

食育くらぶ 029-860-6339

< 実材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。 >