



給食献立の年間テーマ・・・魚献立を取り入れる

今年度は、伝統的な日本食や行事食・郷土食に加え、魚献立も季節の旬を意識して取り入れてきました。いかがでしたか♪魚が嫌いでも、おいしく食べられたという声が多くありました。1年間の魚献立をまとめて、紹介します。

4月「さわら」

体の血や肉をつくるたんぱく質を多く含み、脂肪が少なく、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。

さわらの薬味ソースかけ(4月24日)

油で揚げたさわらに、青ねぎ、ごま、土しょうがを入れたタレをかけて味付けしています。あっさりとした味のさわらに、油の香ばしさと薬味の風味が加わり、とてもおいしく、ごはんがすすむ一品です。



5月「かつお」

血をつくる栄養素の鉄分がたくさん含まれていて、貧血の予防に効果的です。また、カルシウムやその吸収を助けるビタミンDを多く含んでいて、骨や歯を強くします。脳の働きをよくする栄養も含んでいます。



かつおの甘辛煮(5月22日)

かつおとこんにゃくを甘辛く煮た高知県の郷土料理です。

6月「あじ」

骨や歯を強くしてくれる栄養のカルシウムが含まれています。ほかに、血をサラサラにしてくれる栄養や、頭の働きをよくしてくれる栄養も含まれています。

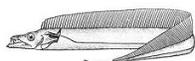
あじの磯辺フライ(6月25日)

磯辺フライは、衣にのりが入った揚げ物です。衣には、アオサのりが入っています。



7月「たちうお」

太刀魚と書く通り、体が刀のように長く、銀色に光っている魚です。エサを狙って立ち泳ぎをすることから立つ魚と書いて“立魚”と名づけられたとも言われています。



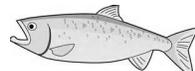
太刀魚に含まれている栄養は、血をサラサラにし、脳の働きをよくし、カルシウムの吸収を助けます。

たちうおフライ(7月16日)

たちうおフライをキャベツと一緒にパーカーパンにはさんで食べました。

8. 9月「鮭」

たんぱく質が多く、血液をきれいにし、血管の病気を防ぎ、脳の働きを活発にして記憶力を高める働きもあります。



鮭ごはん(8月31日)

米に鮭フレークを炊き込んでいます。

ちゃんちゃん焼き(9月18日)

鮭とキャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールコーンなどの野菜を大きな釜で一緒に炒め、みそやバターなどで味つけた、北海道の郷土料理です。

10月「さば」

体をつくり、頭の働きをよくし、血をサラサラにし、貧血や老化を防ぐ栄養素が含まれています。



さばの旬(脂がのっておいしい時期)は、10月～2月で、10月～11月を秋さば、12月～2月を寒さばと呼びます。

さばのみそ煮(10月28日)

さばの素焼をみそで煮込み、甘辛いみそだれをかけています。ごはんによく合うおかずです。

11月「さんま」

秋の味覚を代表する魚です。

さんまには、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防したり、体内の悪玉コレステロールを減らしたり、頭の回転をよくする栄養があります。



さんまの煮つけ(11月20日)

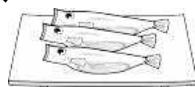
骨まで食べられるようにしてある筒焼きをやわらかく煮ています。

12月「ししゃも」

ししゃもの栄養の特徴は、カルシウムが多いことで、牛乳の4倍、めざしの2倍も含まれています。おいしくて栄養たっぷりのししゃもを食べて、丈夫な骨を作りましょう。

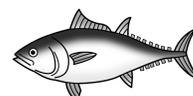
ししゃもの天ぷら(12月17日)

小麦粉と水で衣を作り、天ぷらにしました。手作りの天ぷらです。



1月「まぐろ」

まぐろは、いつも高速で泳いで、エラに流しこむ水で呼吸をしているので、止まると死んでしまいます。だから寝ているときもずっと休むことなく泳ぎ続けている大型回遊魚です。このようにまぐろはずっと運動しているので、引き締まった筋肉には、たんぱく質や鉄分、ビタミンDなど体に良い栄養が多く含まれています。



まぐろの大和煮(1月15日)

角切りのまぐろとちくわ、こんにゃくを甘辛く味つけしました。

ごはんにもよく合うおかずです。

まぐろココロ(1月22日)

サイコロのようにココロとした角切りのまぐろに、かたくり粉をつけて油でカラッと揚げ、にんじん・たまねぎ・たけのこ・三度豆などの野菜といっしょに、甘辛いタレをからめています。

2月「いわし」

たんぱく質や鉄分、ビタミンDなど体に良い栄養が多く含まれています。

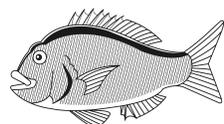
いわしのたつたあげ(2月3日)

ひと口大にカットしたいわしに、土しょうが・酒・濃い口しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げています。



3月「たい」

たんぱく質や鉄分、ビタミンDなど体に良い栄養が多く含まれています。脂が少なく、消化吸収のよい魚です。



鯛カツ(3月15日)

鯛カツをキャベツと一緒にバーガーパンにはさんで食べます。