



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)

かつおとこんにや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リウムが含まれています。ほかに、血をサラサラしてくれる栄養や、頭の働きをよくす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月を稚魚、12月～2月を寒さばと呼びます。

さばのみそ煮(10月28日)

さばの素焼のみそで煮込み、甘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

ときもずっと休むことなく泳ぎ続け

型回遊魚です。このようにまぐろは

動いているので、引き締まった筋肉

たんぱく質や鉄分、ビタミンDなど体

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、こんにやくを一緒に煮ました。

ごはんによく合うおかずです。

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

3月「たい」

たんぱく質や鉄分、

