



# 献立予定表

## 令和2年9月

様

小金井市障害者福祉センター

月	火	水	木	金
	1 ごはん みそ汁 とり肉はさみフライ あえもの 700 Kcal	2 ごはん みそ汁 さばのみそ煮 あえもの 650 Kcal	3 ごはん みそ汁 ゆでぶた肉ごまだれ あえもの 670 Kcal	4 チポリタン スープ サラダ フルーツ 650 Kcal
7 ごはん みそ汁 とり肉タルタルソース あえもの 680 Kcal	8 たきこみごはん すまし汁 焼き魚(さけ) なすの土佐あえ 680 Kcal	9 ごはん みそ汁 つくね あえもの 660 Kcal	10 ジャージャーめん スープ サラダ フルーツ 650 Kcal	11 ごはん みそ汁 チキンカツ あえもの 700 Kcal
14 ごはん みそ汁 からあげ サラダ 690 Kcal	15 牛丼 すまし汁 あえもの 香のもの 650 Kcal	16 カレーピラフ スープ ミックスフライ サラダ 690 Kcal	17 ごはん みそ汁 麻婆どうふ サラダ 650 Kcal	18 パン コーヒー牛乳 スープ グラタン サラダ 680 Kcal
		23 卵とじうどん あげもの あえもの フルーツ 650 Kcal	24 ごはん みそ汁 かじきのバター焼き サラダ 670 Kcal	25 ごはん みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース あえもの 680 Kcal
28 親子丼 すまし汁 あえもの 香のもの 650 Kcal	29 カレーライス スープ サラダ ヨーグルト 680 Kcal	30 ごはん みそ汁 はるまき あえもの 670 Kcal		

\*都合により献立を変更する場合がありますのでよろしくお願いいたします。

毎日の給食の写真を公開しています!

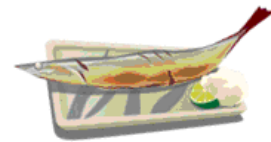
毎日の給食の写真を公開しています!

note(ノート)というブログで毎日の給食の  
写真を紹介していますので是非ご覧ください。

「note → 小金井市障害者福祉センターで検索」

## 秋刀魚（さんま）

いよいよおいしい食材が出回る、食欲の秋がやってきました！  
山の幸から海の幸まで様々な種類の食べ物が旬を迎えます。  
今月は秋の味覚の代表格、“さんま”をご紹介します。



### さんまってどんな魚？

漢字で『秋刀魚』と書くように、**秋**が旬で**刀**のようにシュッと引き締まった体をした**魚**です。  
スーパーでは1年中出回るようになりましたが、脂の乗ったおいしい季節はこの秋で  
さんまをはじめ、旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養分も豊富に含まれています。  
ぜひ秋の味覚を味わってみてください。

### 栄養成分

さんまにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。  
これらは、一般的に血管を詰まりにくくすると言われています。また、脳の活性化にも関与することから、  
成長期には不足しないようにすることが大切です。この他にも、さんまは良質なたんぱく質を  
含んでいます。

### おいしいさんまの選び方

- ① 黒目が濁っていないで透き通っているもの
- ② お腹に弾力があるように見えるもの
- ③ 背中が盛り上がり、厚みのあるもの
- ④ 口先が黄色いもの



このように、見てわかるおいしい「サイン」が出ています。これらを参考に上手にさんまを選んで、  
旬の時期には丸々1尾味わってみてはいかがでしょうか？

## いちじく

ぷちぷち甘酸っぱくてかわいいけれど、実はとっても歴史のある果物、いちじくをご紹介します。

### どんな果物なの？

いちじくは、クワ科の果物で、漢字で書くと「無花果」、トウガキやナンバンガキと呼ばれることもあります。  
少なくとも約6千万年前のアラビア半島にはすでに存在したと言われている、世界的に見ても歴史のある  
果実の一つです。日本には、江戸時代にポルトガル人によって伝えられたと言われています。

### 旬はいつ？

いちじくには夏果と秋果があり、夏果は7月ごろ熟し、秋果は8月から10月ごろ熟します。  
乾燥果実やジャムで見かけることが多いため、旬を感じにくい果物ではありますが、夏から秋が旬です。

### 漢字で書くと「無花果」。どうして？

いちじくは、実の中に小さな花をたくさんつけます。果実の中の赤いぶつぶつがいちじくの  
花です。花がないわけではないのですが、外からいちじくの花を見ることはありません。そのため、  
花の無い果、「無花果」という漢字が当てられました。

### 栄養成分は？

いちじくの果実は、85パーセントが水分です。生果はビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく  
含みます。乾燥いちじくは、成分が濃縮されるため、カリウム・食物繊維・銅を特に多く含む  
健康的なドライフルーツです。

