

| 日(曜) | アンコール献立 ベスト3 | | | 8(水) | 9(木) | 10(金) |
|--|---|--|--|--|--|---|
| こんだてめい 献立名 食品の体内での働き おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる 献立のねらい ひとくちメモ ※_____は、喜界島産を予定しています。 | 中学校3年生と小学校6年生のみなさんに、もう一度食べたい料理を募集しました。1・2・3月の献立にできるだけ入れたいと思います。 | | | ⑤マーメイド ①牛乳 ④ほうれん草オムレツ ②コッペパン ③ポークピーズ | ①牛乳 ④きびなごのヒルだれかけ ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁 | ⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④干し大根のツナマヨソテー ②麦ごはん ③キムチ鍋★ |
| | ごはん・パン・めん部門 1位 キムチごはん 2位 手巻きずし わかめごはん 3位 そぼろごはん | | | ①ぎゅうにゅう ③だいず ぶたにく ④ほうれん草オムレツ ③たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム トマト | ①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく とうにゅう みそ ④きびなご ③はくさい にんじん しめじ ほうれん草 れんこん ふかねぎ ④ヒル | ①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ごぼうだんご ④ツナ ⑤チーズ ③はくさい だいこん にんじん こんにゃく ふかねぎ キムチ にんにく ④ほうれん草 あかピーマン ほしだいこん |
| | 大きいおかず部門 1位 キムチ鍋 2位 ABCスープ 3位 すきやき | | | ②コッペパン ③じゃがいも あぶら ⑤マーメイド 楽しく食べよう 冬休みが終わり、3学期が始まりました。楽しい雰囲気なかで食事をすると、食べ物の消化も良く、栄養も十分に吸収することができます。楽しく食べる心にも栄養が行き渡ります。あかちごやかに給食をいただきます。 | きびなごについて知ろう きびなごは帯状のしま模様がいっぱい。鹿児島県では、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、きびなごといわれます。小さい魚ですが、成長期に必要なカルシウムを多くとることができます。食べるときは、よくかんでいただきます。 | 鉄分をとろう 鉄は、血の材料になるとても大切な栄養素です。足りなくなると、体のすみずみに酸素を運ぶなくなるので、疲れやすくなります。ツナマヨソテーに入っている干し大根には、鉄分が多く含まれます。 |
| | 小さいおかず・デザート部門 1位 フルーツポンチ 2位 からあげ 3位 チキン南蛮 みかん | | | 小 604 27.3 中 780 35.0 幼 / / | 小 637 28.7 中 800 34.8 幼 509 23.1 | 小 673 25.6 中 817 29.7 幼 506 19.2 |
| ※ アンコール献立上位のものは、献立名に★がついています。 | | | | | | |

| 日(曜) | 13(月) | 14(火) | 15(水) | 16(木) | 17(金) |
|---|-------------|--|---|--|---|
| こんだてめい 献立名 食品の体内での働き おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる 献立のねらい ひとくちメモ | 成人の日 | ⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④いりこの香りあえ ②麦ごはん ③筑前煮 | ⑤チョコプリン ①牛乳 ④ビーンズサラダ ②ミルクパン ③魚と野菜のクリーミースープ | ①牛乳 ④から揚げ★ ②麦ごはん ③根菜ごま汁 | ①牛乳 ④いわしの梅煮 ②麦ごはん ③大豆の磯煮 |
| | | ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④にぼし あおりのり ③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ きぬさや ほししいたけ ⑤みかんかじゅう | ①ぎゅうにゅう ③たら ぎゅうにゅう しろいんげんまめ スキムミルク こなチーズ ④ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー ③たまねぎ はくさい にんじん グリンピース ④ブロッコリー あかピーマン にんにく | ①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ あぶらあげ ④とりにく ③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ ④にんにく しょうが | ①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ ひじき ④いわしのうめこ |
| | | ②こめ むぎ ③さとう あぶら ごまあぶら ④さとう あぶら ごま | ②ミルクパン ③じゃがいも ④あぶら さとう ⑤チョコプリン | ②こめ むぎ ③さいとも ごま ④あぶら てんぷん | ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら |
| | | 姿勢よく食べよう みなさんは食事の時、どんな食べ方をしていますか？背中を丸めて食べている人、ひじをつけている人、足を組んでいる人はいませんか？たくさんの人と一緒に食事するときは、周りの人が嫌な気持ちにならないよう、背筋を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。 | 鱈について知ろう 鱈は、身が雪のように白いことから、漢字で魚に雪と書きまます。淡泊な味で様々な料理に合います。鱈はなんでもたくさん食べることから、「腹いっぱい食べる」という意味の「たらふく」の語源にもなったと言われていいます。今日は野菜と一緒に煮こんだクリーミースープです。 | アンコール献立です 今日はアンコール献立「小さいおかず・デザート部門」2位のから揚げです。昨年に引き続き、今年も上位にランクインしました。給食のから揚げは、塩、こしょう、しょうゆ、にんにく、しょうがなどで下味をつけてから、でんぷんをつけて揚げられています。 | いわしについて知ろう いわしには、血を固まりにくくするEPAと呼ばれる成分が多く含まれていて、血管の病気を予防してくれます。また、頭をよくする働きのあるDHAと呼ばれる成分も多く含まれています。 |
| エネルギー-kcal たんぱく質 g | | 小 651 26.1 中 801 31.5 幼 482 20.8 | 小 624 28.4 中 780 35.4 幼 474 21.8 | 小 675 27.8 中 842 33.5 幼 543 22.9 | 小 646 29.3 中 806 36.1 幼 541 25.4 |