

日(曜)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
こんだてめい 献立名		⑤きざみのり ⑥さつまポテト ①牛乳 ④パパイアとヒルのイッチャーシー	①牛乳 ④鯉のごまみそがらめ	①牛乳 ④おさつサラダ	①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース煮	①牛乳 ⑤まみっからー ④パパイアのごまサラダ
		②麦ごはん ③鶏飯の具	②麦ごはん ③アーサー汁	②米粉入りパン ③鶏肉のトマト煮	②麦ごはん ③さつま汁	②麦ごはん ③大根のうま煮
		①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく とうふ ⑤きざみのり	①ぎゅうにゅう ③あおさのり ④ かつお みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ みそ ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつ あげ こんぶ
		③にんじん はねぎ ほしいたけ ④キャベツ パパイア にんじん ヒ ル	③だいこん はくさい にんじん た けのこ はねぎ	③たまねぎ にんじん トマト ブ ロccoli ④にんじん きゅうり	③にんじん だいこん こんにやく ごぼう ほしいたけ はねぎ ④い んげん にんにく しょうが	③だいこん にんじん こんにやく いんげん しょうが ④パパイア きゅうり にんじん
献立のねらい		②こめ おぎ ③さとう ④あぶら さとう ⑥さつまポテト	②こめ おぎ ③じゃがいも ④あ ぶら でんぷん さとう ごま	②こめこりパン ③じゃがいも ④さつまいも ノンエッグマヨネー ズ ドレッシング	②こめ おぎ ③さといも ④さとう	②こめ おぎ ③さとう ④ノンエッ グマヨネーズ ごま ⑤まみっか らー
ひとくち メモ		今日は、喜界島産のにんじん、 パパイア、ヒルを使っています。 ヒルは葉にんにくのことです。香 りが強く食欲を増進させます。 パパイアとヒルのイッチャーシー にしました。イッチャーシーとは、 「炒める」という意味です。	これから春先にかけて岩場に 明るい緑色をした海藻が育って きます。「あおさ」です。喜界島 の方言では、「アーサー」と呼 びます。ミネラルやビタミン、食 物繊維を多く含む、昔から利用 されてきました。今日は、さば節 でだしを取り、具沢山のアー サー汁を作りました。	さつまいもを切った時に、断面 からしみ出てくる白い液体は、 「ヤラピン」という成分です。ヤ ラピンには、腸を活性化させた り、胃の粘膜を保護したりする 作用があります。	給食週間について知ろう 今週は給食週間です。鹿児島 県ではこの期間「かごしまをま るごと味わう学校給食」として、 地場産物を多く使った給食が 食べられています。防災食育セ ンターでは、喜界島を中心に鹿 児島県内でとれた食材を多く 使っています。	給食記念日について知ろう 第二次世界大戦後の日本に は食べ物がなく、外国から送ら れてきた小麦粉や脱脂粉乳を 使って給食が始まりました。昭 和21年12月24日、物資の贈 呈式が行われましたが、この日 が冬休みと重なるので1か月 遅らせて1月24日を給食記念 日としました。
エネルギー-kcal		627	602	606	645	622
たんぱく質 g		26.6	26.8	22.8	29.4	25.1
中		765	750	770	813	773
幼		516	484	451	514	509
小		21.7	21.8	18.1	23.8	20.8
日(曜)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④和風ポテトサラダ	①牛乳 ④豚みそ	①牛乳 ⑤タルタルソース ⑥ヨーグルト ④白身魚フライ・キャベツ	①牛乳 ④みかん★	①牛乳 ⑤アーモンド(小・中) ④三色そばろ★
		②少なめ麦ごはん ③カレーうどん	②麦ごはん ③おでん	②バーガーパン ③ABCスープ★	②こぎつねごはん ③じゃがいもの煮物	②麦ごはん ③あさりのみそ汁
		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かま ぼこ あぶらあげ ④だいず ひじ き	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき ちくわ ④ぶたにく みそ	①ぎゅうにゅう ③ベーコン レンズ まめ ④しろみざかなフライ ⑥ ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ②ツナ あぶらあ げ ④とりにく あつあげ	①ぎゅうにゅう ③とうふ あさり みそ あぶらあげ ④とりミンチ たまご
		③たまねぎ にんじん ほうれんそ う ほしいたけ ④きゅうり にん じん	③だいこん にんじん こんにやく いんげん ④ごぼう にら しょうが	③たまねぎ にんじん ほうれんそ う ④キャベツ	②にんじん ごぼう グリンピース ③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん ④みかん	③たまねぎ にんじん ふかねぎ ④グリンピース しょうが
献立のねらい		②こめ おぎ ③うどん あぶら ④ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	②こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ごま あぶら	②コッペパン ③じゃがいも マカ ロニ あぶら ④あぶら ⑤ノンエッ グタルタルソース	②こめ おぎ さとう あぶら ③ じゃがいも あぶら	②こめ おぎ ③じゃがいも ④さ とう あぶら ⑤アーモンド
ひとくち メモ		ひじきには生のときは茶色です が、干しひじきになると真っ黒に なります。歯や骨を丈夫にしてく れるカルシウムが多く含まれて います。今日は、和風ポテトサラ ダに使いました。	豚みそは、鹿児島県の郷土料 理です。奄美地域では、古くか ら毛が黒い島豚が飼育されて いました。どのような部位も無 駄にしないために、保存がきく 「豚みそ」や塩漬け、炒め物や 焼き物などにして、すべてを余 すことなく料理にしました。	パンについて知ろう 毎週水曜日はパンの日です。 いつも給食で出てくるパンは、 パン屋さんで作られたもので す。給食のパンには、おかずに 合うように甘さを控えて作っ てあります。健康を考えて余分な 添加物が入っていないかたりと 工夫されています。	みかんについて知ろう 今日はデザートにみかんが ついています。みかんには、かぜを 予防するビタミンCがたくさん 含まれています。栄養があるの は果肉だけではなく、果 肉が入っている袋やまわりの白 い筋には、おなかの調子を整え る食物繊維やペクチンが含ま れています。	アーモンドについて知ろう アーモンドはビタミンEを多く 含みます。ビタミンEは、体の細 胞や血管が年齢とともに弱く なっていくのを予防するため、 「若返りのビタミン」とも呼ばれ ています。アーモンドの香ばしい 風味と食感を味わってくださ い。
エネルギー-kcal		666	637	649	656	657
たんぱく質 g		23.8	26.0	27.3	24.9	28.5
中		802	788	776	779	811
幼		546	508	480	543	509
小		19.9	21.1	21.1	20.7	20.8