

日(曜)		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだてめい 献立名		⑤まっくるまみー ①牛乳 ④豚肉のしょうが炒め ②麦ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	⑤ブルーベリーゼリー ①牛乳 ④ヒルイッチャーシー ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	④チキンのパン粉焼き ①牛乳 ②コッペパン ③コロコロ野菜スープ	④タンツウユイ ①牛乳 ②麦ごはん ③中華スープ	④茎わかめのソテー ①牛乳 ②麦ごはん ③豚じゃが
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ わかめ ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④ぶたにく とうふ	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とり ④ホキフライ	①ぎゅうにゅう ③とり ④とうふ ④ホキフライ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④ベーコン
	おもに体の調子を整える	③もやし にんじん しめじ ④たまねぎ キャベツ ビーマン しょうが	③かぼちゃ しめじ にんじん だいこん ほうれんそう ④キャベツ にんじん ヒル	③キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ④パセリ	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ④ふかねぎ	③たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース ④くわかめ ビーマン もやし
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら ⑤まっくるまみー	②こめ むぎ ④あぶら さとう ⑤ブルーベリーゼリー	②パン ③じゃがいも あぶら ④パンコ オリーブゆ	②こめ むぎ ③はるさめ でんぷん あぶら ④さとう でんぷん	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう あぶら
献立のねらい		節分について知ろう	にんじんについて知ろう	よく噛んで食べよう	タンツウユイについて知ろう	茎わかめについて知ろう
ひとくちメモ		節分は、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べるとい日本独特の行事です。 本来の豆まきは大豆を用いますが、きょうは喜界島らしく地場産のそら豆と黒糖を使用した「まっくるまみー」を用意しました。	きょうのにんじんは、喜界島産です。にんじんはオレンジ色をしています、このオレンジ色の正体はカロチンです。カロチンは体の中に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは鼻やのどを丈夫にして、悪い菌が体の中に入らないようにしてくれます。	噛むことはとても大切なことです。よく噛むことで食べ物を細かくして消化を助けます。よく噛むと唾液がたくさん出て消化を助け、口の中をきれいに洗い流す働きもあります。あごを動かすことにより歯並びもよくなり大脳に刺激を与えて脳の働きがよくなります。よく噛んで食べましょう。	タンツウユイは揚げ魚の甘酢あんかけです。糖は砂糖、醋はお酢、魚は魚という意味です。きょうはホキという魚を使いました。ホキはニュージーランド周辺に棲む深海魚で、世界中で食べられています。あっさりした自身の魚なので、きょうのようなタレをからめた料理によく合います。	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。茎わかめには、食物繊維と余分な塩分を体外に出してくれるアルギン酸が多く含まれています。今日はベーコンやもやしと一緒に炒めました。コリコリとした食感を楽しんでください。
※は、喜界島産を予定		小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼
エネルギー-kcal		596 735 491	603 736 497	568 708 432	635 790 538	624 785 495
たんぱく質 g		24.8 29.3 20.7	20.7 24.2 17.3	26.3 31.9 20.9	24.9 30.1 22.0	22.9 27.9 18.7
日(曜)		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだてめい 献立名		⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④牛丼の具 ②麦ごはん ③キャベツのみそ汁	けんこく きねん ひ 建国記念の日			⑤豆乳パナコッタ ①牛乳 ④白身魚フライ ②麦ごはん ③もやしスープ
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ ④ぎゅうにく				①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④ぎゅうにく
	おもに体の調子を整える	③キャベツ にんじん ねぎ ④たまねぎ ふかねぎ しらたき				③もやし たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ ④たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう ⑤アセロラゼリー				②こめ むぎ ③あぶら ④さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ⑤とうにゅうパナコッタ
献立のねらい		牛乳について知ろう				ピーマンについて知ろう
ひとくちメモ		牛乳には、骨や歯をつくるカルシウムや、血や筋肉など体をつくるたんぱく質が、たくさん含まれています。成長期のみなさんに欠かせない食品なので、給食にも毎日出てきます。ただし食品なので、水の代わりではありません。飲み過ぎると、それは「偏食」です。				今日の青椒肉絲には、ピーマンをたくさん使いました。ピーマンはむかし、南アフリカに生えていた唐辛子の仲間と、そのころは赤くて小さく、やせていたそうです。アメリカで品種改良され、今のように緑色で肉厚になりました。疲れをとってくれるビタミンCを多く含む野菜です。
エネルギー-kcal		641 804 524				625 775 514
たんぱく質 g		24.5 30.2 20.1				25.6 31.3 20.9
		小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼
		687 867 511	656 783 545	625 775 514	625 775 514	625 775 514
		27.5 33.9 21.2	24.2 27.3 21.5	24.2 27.3 21.5	24.2 27.3 21.5	24.2 27.3 21.5