

| 日(曜)       |                | 17(月)                                                                                                                      | 18(火)                                                                                                                            | 19(水)                                                                                                                                | 20(木)                                                                                                                           | 21(金)                                                                                                                 |
|------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名        |                | ⑤野菜ジュース(小・中) ①牛乳<br>④いわしの甘露煮<br>②麦ごはん ③じゃがいもの煮物                                                                            | ⑤黒糖ビーンズ(小・中) ①牛乳<br>④さっぱり和え<br>②麦ごはん ③ひじきの五目煮                                                                                    | ⑤みかん果汁 ①牛乳<br>④ビーンズサラダ<br>②米粉入りパン ③ブラウンシュュー                                                                                          | ⑤みかん果汁 ①牛乳<br>④魚のみぞれ和え<br>②麦ごはん ③きのこけんちん汁                                                                                       | ⑤みかん果汁 ①牛乳<br>④高野そぼろ<br>②麦ごはん ③豚汁                                                                                     |
| 食品の体内での働き  | おもに体を作る        | ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④いわしかんろに                                                                                                | ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ だいず ひじき ⑤ことうビーンズ                                                                                       | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく しろういんげん まめ ④ひよこまめ マローファットビーズ レッドキドニー                                                                                   | ①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく ④たら                                                                                                           | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ こうやどろふ                                                                                   |
|            | おもに体の調子を整える    | ③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん ⑤やさしいジュース                                                                                            | ③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん ④キャベツ きゅうり ピーマン コーン                                                                                        | ③たまねぎ にんじん いんげん ④ブロッコリー にんじん こんにやく ⑤みかん果汁                                                                                            | ③にんじん こんにやく なめこ ごぼう はねぎ ほししいたけ ④だいこん はねぎ                                                                                        | ③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが ④にんじん グリンピース しょうが                                                                |
|            | 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 あぶら                                                                                                          | ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう オリーブオイル                                                                                                     | ②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら さとう ④オリーブオイル さとう                                                                                                 | ②こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら ④あぶら でんぶん さとう                                                                                               | ②こめ むぎ ③さいとも あぶら ④さとう あぶら                                                                                             |
| 献立のねらい     |                | 味わって食べよう                                                                                                                   | たんぱく質について知ろう                                                                                                                     | 米粉パンについて知ろう                                                                                                                          | 野菜で抵抗力を高めよう                                                                                                                     | 豚汁について知ろう                                                                                                             |
| ひとくちメモ     |                | 私たちが食べ物を味わうときに活躍するのが舌です。舌の表面には味を感じる「味らい」がたくさんあります。食べものの細かい粒が水やだ液に溶けて、「味らい」に溶け込むことで、味がわかります。甘い・辛い・酸っぱい・苦いなど、いろいろな味を見つけましょう。 | たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふや骨などを作る成分です。身長が伸び、体が成長する小・中学生にはとても大切な栄養素です。たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆などに多く含まれます。きょうの給食は、どんな食材を使っているか探してみてください。 | 小麦粉は、グルテンというたんぱく質を含んでいます。パンはグルテンが多い強力粉で作ります。強力粉はねばりつきが強いのでイースト菌が作り出すガスを生地の中にたくさん抱き込むことができます。米粉パンは、グルテンができません。米粉パンは、強力粉に米粉を混ぜて焼いています。 | 寒くなるとかぜをひきやすくなりますが、それを予防してくれるのがビタミンAとビタミンCです。皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜに対しても抵抗力をつけられます。ビタミンAとCは、野菜にたくさん含まれているので、野菜をたっぷり食べて、かぜに負けないようにしましょう。 | 豚肉は、鹿児島県の特産品の一つです。豚汁は、豚肉とにんじんやだいこん、ごぼうなどの野菜をだして煮込んで作るみそ汁です。みそ汁は、野菜の栄養をまるごと食べることができます。ほかにも、豚肉を使った料理は「豚骨」や「豚みそ」などがあります。 |
| ※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 |                | 665 826 509                                                                                                                | 624 778 472                                                                                                                      | 627 786 482                                                                                                                          | 616 773 497                                                                                                                     | 634 802 507                                                                                                           |
| たんぱく質 g    |                | 27.8 34.1 24.3                                                                                                             | 24.2 29.0 18.3                                                                                                                   | 23.3 28.9 18.6                                                                                                                       | 24.2 29.5 19.8                                                                                                                  | 27.3 33.9 22.5                                                                                                        |
| 日(曜)       |                | 24(月)                                                                                                                      | 25(火)                                                                                                                            | 26(水)                                                                                                                                | 27(木)                                                                                                                           | 28(金)                                                                                                                 |
| 献立名        |                | ⑤ももゼリー ①牛乳<br>④鯉とこんにやくの角煮<br>②麦ごはん ③若竹                                                                                     | ⑤ももゼリー ①牛乳<br>④鯉とこんにやくの角煮<br>②麦ごはん ③若竹                                                                                           | ⑤チョコプリン ①牛乳<br>④砂肝とポテトのカレー揚げ<br>②コッペパン ③コンソメスープ★                                                                                     | ⑤ももゼリー ①牛乳<br>④もずくどんぶりの具<br>②麦ごはん ③がんもどきの煮物                                                                                     | ⑤ももゼリー ①牛乳<br>④さばゆずみそ煮<br>②ごはん ③芋煮                                                                                    |
| 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 あぶらあげ わかめ ④かつお                                                                                                | ①ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ わかめ ④かつお                                                                                                      | ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④すなごも                                                                                                                  | ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ④ぶたミンチ もずく                                                                                                  | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④さばゆずみそに                                                                                           |
|            | おもに体の調子を整える    | ③だいこん たけのこ にんじん もやし はねぎ ④こんにやく えだまめ しょうが                                                                                   | ③だいこん たけのこ にんじん もやし はねぎ ④こんにやく えだまめ しょうが                                                                                         | ③キャベツ たまねぎ だいこん セロリ にんじん パセリ                                                                                                         | ③だいこん にんじん ごぼう えだまめ ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが                                                                                  | ③だいこん はくさい にんじん こんにやく はねぎ しょうが                                                                                        |
|            | おもにエネルギーのもとになる | ②こめ むぎ ④さとう ごまあぶら ⑤ももゼリー                                                                                                   | ②こめ むぎ ④さとう ごまあぶら ⑤ももゼリー                                                                                                         | ②コッペパン ③あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤チョコプリン                                                                                                       | ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④あぶら さとう でんぶん                                                                                             | ②こめ ③さいとも あぶら                                                                                                         |
| 献立のねらい     |                | ふりかえ きゅうじつ 振替休日                                                                                                            | ゼリーについて知ろう                                                                                                                       | 砂肝について知ろう                                                                                                                            | もずくについて知ろう                                                                                                                      | さばについて知ろう                                                                                                             |
| ひとくちメモ     |                |                                                                                                                            | ゼリーという言葉は「煮こごり」という意味です。もともとゼリーとは動物性の食品を煮て冷ましたときにできるプルンとした弾力のある半透明なゼラチンのことでした。それが後に果汁をゼラチンで固めたものをゼリーと言うようになりました。きょうは「もも」のゼリーです。   | 砂肝は鶏の「胃」の部分です。鶏はエサをそのまま飲み込み、胃にためた小石や砂でエサをこすり合わせるようにして碎きます。そのため、胃の筋肉が発達し、こりこりとした食感になります。今日は砂肝とじゃがいもを揚げて、カレー味に仕上げました。よくかんでいただきます。      | もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻に比べて「もずく」になったそうです。もずくは、骨を強くするカルシウムや、お腹の調子をととのえる食物繊維を含んでいます。                            | さばは漢字で魚へんに何と書くでしょうか?正解は、魚へんに青と書きます。さばの背中が青いことからそう書くようです。また、さばを読む、さばの生き腐れなどのことわざがあるように、昔から多く利用されてきたことがわかります。           |
| エネルギー-kcal |                | 611 757 497                                                                                                                | 628 807 482                                                                                                                      | 610 767 491                                                                                                                          | 612 746 519                                                                                                                     | 612 746 519                                                                                                           |
| たんぱく質 g    |                | 30.5 37.8 24.5                                                                                                             | 23.0 28.9 18.1                                                                                                                   | 23.5 28.6 19.5                                                                                                                       | 25.8 30.8 22.8                                                                                                                  | 25.8 30.8 22.8                                                                                                        |