

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだてめい 献立名	⑤さつまいもチップス ①牛乳 ④大根の梅和え	⑤タルタルソース ①牛乳 ④チキン南蛮	①牛乳 ④ハンバーグのきのこソース	①牛乳 ④あじのみそ焼き	①牛乳 ④五目ひじき
	②わかめごはん ③ほうとう汁	②麦ごはん ③けんちん汁	②コッペパン ③豆乳トフ	②麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮	②ごはん ③ちゃんこ汁
	①ぎゅうにゅう ②わかめ ③とり にく あぶらあげ みそ	①ぎゅうにゅう ③とうふ ④とり にく	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィン ナー とうにゅう ④ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こうやどうふ こんぶ ④あじ みそ	①ぎゅうにゅう ③ミートボール とう ふ みそ ④とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ ひじき
	③かぼちゃ たまねぎ にんじん ご ぼう ほうれんそう ④だいこん も やし にんじん ねりうめ	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ	③たまねぎ にんじん ブロッコ リー セロリ ④たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	③だいこん にんじん ごぼう こん にやく きぬさや ほしいたけ ④ ふかねぎ しょうが	③はくさい ほうれんそう こんにやく くしめじ にんじん ④にんじ ん いんげん
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	おもに エネルギーの もとになる	おもに エネルギーの もとになる	
献立のねらい	ほうとう汁について知ろう	チキン南蛮について知ろう	パンについて知ろう	高野豆腐について知ろう	ひじきについて知ろう
ひとくち メモ	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。平打ち麺にかぼちゃやきのこ、季節の野菜や肉などの具材を加えて、みそで煮込む料理です。きょうの「ほうとう汁」で使用するかぼちゃは、10月ごろに苗を畑に植え付けて、冬の寒さや強い風にも耐えて大きく育った喜界島産の抑制かぼちゃです。	チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理です。「南蛮」とは、戦国時代に日本にやってきたポルトガル人やその文化を表します。ポルトガルの食文化に、唐辛子入りの甘酢に食材をつける料理があり、これに鶏肉を使ったことから、チキン南蛮と呼ばれます。	みなさんが食べている給食のパンは、鹿児島市にあるおた田ベーカリーさんが作っています。焼きあがって荒熱がとれたパンを1個ずつ袋詰めして、冷凍したものを喜界島に届けてもらいます。そして防災食育センターで解凍して、みなさんの学校に届けています。	高野豆腐は豆腐を凍らせて、低い温度でねかせた後に、乾燥させてできる保存食品です。乾燥した状態では、かたいスポンジのような状態ですが、水で戻すとやわらかくなります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっています。	ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきにす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。きょうは鶏肉やにんじん、だいず、さつま揚げなどと一緒に炒めて作りました。
※は、喜界島産を予定しています。	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼
エネルギー-kcal	623 753 520	640 794 520	603 775 445	640 799 509	617 758 495
たんぱく質-g	23.1 29.3 19.3	23.5 27.7 19.7	30.6 38.6 17.3	37.0 46.5 29.7	24.6 29.5 20.2
日(曜)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④ネバネバのみかんのサラダ	①牛乳 ④豚肉のしょうが炒め	①牛乳 ④ミンチカツ・キャベツ	①牛乳 ④いわしの梅煮	①牛乳 ④アセロラゼリー
	②麦ごはん ③ポークカレー	②麦ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	②バーガーパン ③ポークピーズ	②麦ごはん ③干し大根の煮物	②麦ごはん ③みそ汁
	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく	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だいず ぶたにく ④ミンチカツ	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつま あげ ④いわしうめに	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ み そ ④ぎゅうにゅう
	③たまねぎ にんじん えだまめ に んにく ④キャベツ きゅうり コ ーン あまなつみかん みかん	③もやし にんじん しめじ ④たま ねぎ キャベツ ピーマン しょうが	③たまねぎ にんじん トマトビュ レ パセリ ④キャベツ	③にんじん きりぼしだいこん しい たけ こんにやく いんげん	③キャベツ にんじん ねぎ ④たま ねぎ ふかねぎ いとこんにやく
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	おもに エネルギーの もとになる	おもに エネルギーの もとになる	
献立のねらい	カレーについて知ろう	もやしについて知ろう	よくかんで食べよう	干し大根について知ろう	ごはんのみそ汁について知ろう
ひとくち メモ	カレーには、たくさんスパイスが使われています。スパイスは、食材のくさみをとったり、食欲を増進させたりする働きがあります。カレーは、食べやすく早食いになりやすいので、一口30回を目安によくかんでいただきます。	もやしは種を水に浸し、暗い場所で発芽させたものです。普通は豆もやしのことをさします。豆は大豆、緑豆などがありますが、今日は緑豆もやしを使っています。豆の状態では、わずかに含まれていないビタミンCが、もやしにはたくさん含まれています。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざることによって消化が良くなります。また、だ液には殺菌作用もあります。やわらかい物ばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分にでなくなります。	干し大根は、旬の時期の大根を薄切りにし、干して乾燥させます。乾燥させることで、長期保存できるようになります。また、太陽の光を浴びることで、甘みと栄養価が増します。骨を強くする「カルシウム」や血をつくる「鉄」が生の大根よりも多く含まれます。	ごはんのみそ汁の組み合わせは、私たちの食事の基本なので週に一度は給食でも出すようにしています。お米とみそは、お互いに足りない栄養素を補い合い、みそ汁に具を入れることで栄養バランスがよくなります。朝ごはんも、この組み合わせをおすすめします。
エネルギー-kcal	650 825 520	596 735 491	800 673	642 778	641 804 524
たんぱく質-g	23.1 28.4 19.2	23.1 27.6 19.0	34.6 29.6	28.8 33.3	24.5 30.2 20.1