令和4年度 **9・10月**

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
献立名	①牛乳 ④レバーの彩りソース ②麦ごはん　③パパイアスープ	①牛乳 ④豚みそ ②麦ごはん　③冬瓜のそぼろ煮	⑤みかん果汁　①牛乳 ④ココアナッツ ②小型ミルクパン　③ごぼうのペペロンチーノ	⑤さつまポテト（中のみ）　①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース煮 ②麦ごはん　③もずく汁	①牛乳 ④高野そぼろ ②麦ごはん　③みそ汁
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　④とりレバー	①ぎゅうにゅう　③とりミンチ　だいずミート　あつあげ　④ぶたにく　つぶみそ　かつおぶし	①ぎゅうにゅう　③ぶたにく　ベーコン　④だいず	①ぎゅうにゅう　③とうふ　もずく　④とんこつ	①ぎゅうにゅう　③あぶらあげ　わかめ　みそ　④とりミンチ　たまご　こうやどうふ
おもに体の調子を整える	③たまねぎ　パパイア　にんじん　しいたけ　④たまねぎ　ピーマン　プルーン	③とうがん　たまねぎ　にんじん　いんげん　いとこんにゃく　しいたけ	③たまねぎ　にんじん　ごぼう　エリンギ　パセリ　⑤みかんかじゅう	③はくさい　だいこん　にんじん　ほうれんそう　えのきたけ　④いんげん	③もやし　たまねぎ　にんじん　ねぎ　④にんじん　グリンピース
おもに エネルギーのもとになる	②こめ　むぎ　③ごまあぶら　④でんぷん　あぶら　さとう	②こめ　むぎ　③さとう　あぶら　でんぷん　④あぶら　ごま　さとう	②ミルクパン　③スパゲティ　あぶら　④カシューナッツ　アーモンド　さとう	②こめ　むぎ　④さとう　⑤さつまポテト（中のみ）	②こめ　むぎ　③じゃがいも　④さとう　あぶら
献立のねらい	レバーについて知ろう	みそについて知ろう	ココアについて知ろう	豚骨について知ろう	高野豆腐について知ろう
ひとくちメモ	夏休みの前にレバーについてお知らせしました。夏休み中に思い出して食べた人はいますか。レバーに多く含まれる鉄は、気をつけないと不足しやすい栄養素です。不足すると血がうすくなり、体のすみずみに酸素を運べなくなります。苦手でもがんばって食べましょう。レバーの他には、あさりなどの二枚貝に多く含まれます。	ぶたみそのみそをよーく見てください。お米の形が見えませんか。みそは大豆が原料なのに、なぜお米が入っているのでしょう。それは、大豆を発酵させるために、お米で麹菌を増やしているからです。みそは、麹の種類で「米みそ」・「麦みそ」・「豆みそ」に大きく分けられます。みなさんの家では、どんなみそを使っていますか。	ココアナッツは、大豆とアーモンド、カシューナッツに、煮溶かした砂糖とココアパウダーをからめてあります。ココアの原料のカカオはアメリカ大陸原産で、昔はドロドロの苦い薬として飲まれていました。砂糖を加えて甘い飲み物になり、さらにココアバターを加えて練り、チョコレートが生まれました。	昔、奄美の島々では、各家庭で豚を飼っていました。年の暮れにつぶし、豚から作られる塩豚とラードは、かめなどに保存しておき、大切に食べました。今ではいつでも食べられますね。きょうは洋風の味付けで煮込みました。給食で使う豚骨は、スペアリブと呼ばれる部分です。	高野豆腐は，寒い地方で生まれた保存食で，たんぱく質や無機質を多く含む優れた食品です。高野山のお坊さんたちが食べていたので「高野豆腐」と名前が付いていますが，「凍り豆腐」，「しみ豆腐」とも呼ばれます。きょうは砂糖としょうゆで炒りつけて，そぼろを作りました。ごはんにかけて食べましょう。
エネルギーｋｃａｌ	小 610　中 806　幼 494	小 656　中 855　幼 525	小 736　中 962　幼 552	小 605　中 860　幼 487	小 641　中 845　幼 519
たんぱく質　ｇ	23.7　31.2　19.9	26.6　34.7　21.8	28.5　37.6　22.9	24.9　32.5　20.1	24.9　32.4　20.3

日（曜）	10／3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）
献立名	①牛乳 ④魚のカレーマヨ焼き ②麦ごはん　③豆乳飛鳥汁	①牛乳 ④ちくわ磯辺天ぷら ②麦ごはん（少なめ）　③親子うどん	①牛乳 ④ごぼうサラダ ②黒糖パン　③クラムチャウダー	①牛乳 ④根菜ハンバーグ ②麦ごはん　③切干大根の煮物	⑤ブルーベリーゼリー　①牛乳 ④豚肉のしょうが炒め ②麦ごはん　③みそ汁
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　とうふ　とうにゅう　みそ　④タラ　こなチーズ	①ぎゅうにゅう　③とりにく　たまご　④ちくわいそべてんぷら	①ぎゅうにゅう　③とりにく　あさり　ベーコン　ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう　③とりにく　あつあげ　④こんさいハンバーグ	①ぎゅうにゅう　③あぶらあげ　わかめ　みそ　④ぶたにく
おもに体の調子を整える	③はくさい　ほうれんそう　にんじん　れんこん　ごぼう　しめじ　④たまねぎ　パセリ	③たまねぎ　はくさい　にんじん　こまつな　ふかねぎ	③たまねぎ　にんじん　グリンピース　ふかねぎ　④ごぼう　にんじん　コーン　いんげん	③かぼちゃ　にんじん　きりぼしだいこん　こんにゃく　いんげん	③もやし　たまねぎ　にんじん　こまつな　④キャベツ　たまねぎ　にんじん
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ノンエッグマヨネーズ　パンこ	②こめ　むぎ　③うどん　④あぶら	②パン　③じゃがいも　あぶら　ホワイトルウ　④ノンエッグマヨネーズ　ごまドレッシング	②こめ　むぎ　③じゃがいも　あぶら	②こめ　むぎ　③じゃがいも　④さとう　あぶら　⑤ブルーベリーゼリー
献立のねらい	飛鳥汁について知ろう	ちくわについて知ろう	鉄分について知ろう	切干大根について知ろう	目を大切にしよう
ひとくちメモ	飛鳥は奈良県の地名です。昔、ここに都がおかれていた時代に、献上された牛乳を入れて作られたのが飛鳥汁の始まりといわれます。当時、牛乳はとても貴重で、薬として扱われていました。その後仏教が伝わると、牛乳も使われなくなったようです。きょうは牛乳ではなく、豆乳を入れて作りました。	ちくわは，魚のすり身を棒に巻き付け，焼いたものです。形がガマの穂に似ていたことから，もとはこちらを「かまぼこ」と呼んでいました。その後，板にすりみをのせたものができ，「板かまぼこ」から「かまぼこ」に呼び名が変わります。ちくわは切り口が竹のようなので，この名前になりました。	クラムは二枚貝のことです。きょうのチャウダーに入っているあさりは，貧血の予防になる鉄分を多く含んでいます。鉄分は血液の材料として、大事な栄養素です。鉄分の吸収を良くするには、ビタミンCの手伝いが必要なので、鉄分の多い食品を食べる時には野菜や果物をしっかり食べて下さいね。	切り干し大根は，北風が冷たい時期に、大根を切って干して作ります。生の大根は長くもちませんが，干して乾燥させると長期間保存でき，栄養価も高まります。また、甘みも増しておいしくなります。昔の人が考えた生活の知恵ともいえる食品です。きょうはかぼちゃと一緒に煮ました。	10月10日目の愛護デーです。近頃、パソコンやタブレットなどを使用する時間が増えているので、目は知らないうちに疲れてしまっています。時間を決めて目を休ませましょう。きょうは目に良いといわれるブルーベリーのゼリーをつけましたが、ブルーベリーが視力をあげてくれるわけではありません。
エネルギーｋｃａｌ	小 634　中 832　幼 513	小 671　中 826　幼 538	小 621　中 824　幼 463	小 642　中 826　幼 539	小 636　中 820　幼 523
たんぱく質　ｇ	29.4　38　23.9	26.3　33.3　21.3	25.7　34.0　19.9	26.2　33.0　22.7	23.9　30.4　19.5

※各料理は，同じ番号の食品からできています。　※◯は喜界島産を予定しています。