令和4年度 **10月**

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）
献立名	スポーツの日	①牛乳 ④チキン南蛮 ②麦ごはん　③芋煮	①牛乳 ④ツナとマカロニのソテー ②ミルクパン　③ミートボールのケチャップ煮	①牛乳 ④春雨サラダ ②麦ごはん　③麻婆豆腐	④洋梨ゼリー　①牛乳 ④魚のごまだれ焼き 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ぎゅうにく　あつあげ　④とりにく	①ぎゅうにゅう　③ミートボール　だいず　ヨーグルト　④ツナ	①ぎゅうにゅう　③とうふ　ぶたミンチ　みそ	①ぎゅうにゅう　③あつあげ　みそ　④サワラ
食品の体内での働き　おもに体の調子を整える		③だいこん　にんじん　まいたけ　ふかねぎ　こんにゃく　④たまねぎ　きゅうり　パセリ	③たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト　えだまめ　④キャベツ　にんじん　コーン	③たまねぎ　にんじん　ふかねぎ　たけのこ　しいたけ　グリンピース　④キャベツ　きゅうり　にんじん	③とうがん　たまねぎ　にんじん　こまつな
食品の体内での働き　おもに エネルギーのもとになる		②こめ　むぎ　③さといも　④こむぎこ　あぶら　さとう　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	②ミルクパン　③じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん　④マカロニ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　あぶら	②こめ　むぎ　③さとう　でんぷん　あぶら　ごまあぶら　④はるさめ　ドレッシング	②こめ　むぎ　③じゃがいも　④ごま　さとう　ごまあぶら　⑤ようなしゼリー
献立のねらい		**芋煮について知ろう**	**ツナについて知ろう**	**中華料理の調味料を知ろう**	**お話に出てくる梨**
ひとくちメモ		芋煮は山形県の郷土料理です。東北地方では里芋の種芋を保存するには気温が低すぎることから、おいしいうちに食べてしまおうと芋煮が作られてきたようです。先月は山形市の河川敷で、直径が6メートル以上もある大鍋からクレーン車を使って配食する、日本一の芋煮会が開かれました。	ツナは英語でマグロの仲間全般の肉をさします。マグロもカツオも、加工されてお肉になったら全部ツナです。対して日本は、カツオだけでも多くの種類があり、とれる時期で名前が変わったりします。魚への思いの違いでしょうか。きょうは枕崎で加工されたカツオを使いました。	麻婆豆腐の辛味は、トウバンジャンです。トウバンジャンは、そら豆を発酵させ、トウガラシや香辛料などを加えて熟成させたもので、中国の四川料理に欠かせない調味料です。麻婆豆腐には、テンメンジャンも使いました。こちらは、「甘く、小麦粉から作られたみそ」という意味です。	梨は、日本で最も古くから食べられている果物の一つです。中国が原産で、そこから中国梨、洋梨、和梨と大きく三つに分かれました。物語にもたくさん登場しますね。ピノキオが食べたのは洋梨でしょう。仙人が種をまいてあっという間に大きくしたのは中国梨。かにの兄弟の近くに落ちたのは、和梨の原種のやまなしでした。
エネルギーｋｃａｌ		小 714　中 918　幼 570	小 694　中 897　幼 526	小 639　中 841　幼 514	小 644　中 824　幼 533
たんぱく質　ｇ		26.1　32.8　21.6	28.4　36.5　22.4	23.3　30.4　19.2	25.3　31.6　21.1

日（曜）	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）
献立名	⑤チーズ　①牛乳 ④フルーツ杏仁 ②麦ごはん　③鶏と豆のカレー	①牛乳 ④きびなごの辛味ソース ②麦ごはん　③スーミータン	⑤レーズンクリーム　①牛乳 ④元気サラダ ②小型パン　③きのことあさりのスパゲティ	①牛乳 ④鶏のフルーティソース ②麦ごはん　③みそ汁	⑤アーモンド（中のみ）　①牛乳 ④クリハー ②ポークガーリックライス　③クリームシチュー
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　ひよこまめ　⑤チーズ	①ぎゅうにゅう　③たまご　ハム　④きびなご　そらまめクルトン	①ぎゅうにゅう　③ぶたにく　あさり　ベーコン　④こんぶ　かつおぶし	①ぎゅうにゅう　③あぶらあげ　わかめ　みそ　④とりにく	①ぎゅうにゅう　②ぶたにく　③とりにく　ぎゅうにゅう　スキムミルク
食品の体内での働き　おもに体の調子を整える	③たまねぎ　にんじん　いんげん　④みかん　パイン　もも	③たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　コーン　しいたけ　④ふかねぎ　しょうが　にんにく	③たまねぎ　にんじん　しめじ　えのきたけ　しいたけ　ﾊﾟｾﾘ　④ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ｺｰﾝ	③だいこん　もやし　にんじん　こまつな　④りんご　ふかねぎ　レモンかじゅう	②たまねぎ　にんじん　コーン　えだまめ　③たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　④クリハー
食品の体内での働き　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　カレールウ　④あんにんゼリー	②こめ　むぎ　③でんぷん　④でんぷん　あぶら　さとう	②パン　③スパゲティ　あぶら　さとう　④ドレッシング　⑤レーズンクリーム	②こめ　むぎ　③じゃがいも　④さとう　あぶら	②こめ　むぎ　あぶら　③じゃがいも　ホワイトルウ　あぶら　なまクリーム　⑤ｱｰﾓﾝﾄﾞ（中のみ）
献立のねらい	**ひよこ豆について知ろう**	**とうもろこしについて知ろう**	**きのこについて知ろう**	**果物について知ろう**	**島のみかんについて知ろう**
ひとくちメモ	ブックメニューには、下線がついています。食育通信も併せて読んでください。 ブックメニュー	きょうのカレーに入っている豆は、くちばしのような突起があり、ひよこのように見えることから、英語で「チックピー」、ひよこのような豆、と呼ばれています。それが日本での呼び名になりました。別名ガルバンゾともいいます。ほくほくした食感で、サラダや煮物など、いろいろな料理に使われます。	スーミーはとうもろこし、タンはスープのことで、スーミータンは中華風のコーンスープです。とうもろこしは、米、麦と並び世界三大作物の一つといわれます。とうもろこしを主食として食べる国は、乾燥させて粉にし、焼いたりおかゆにしたりします。日本などアジアの国々では野菜として食べています。	きのこの旬といえば秋ですが，市販されているきのこは，菌床栽培なので１年中食べることができます。食物せんいが多く免疫力を高める効果があるとされるので，かぜなどが流行するこれからの季節，きのこをしっかり食べて病気を予防したいですね。きょうのスパゲティには3種類のきのこが入っています。	果物とは、食べられる果実のことです。日本では、木に実るものを果実とし、スイカやイチゴなどは果実的野菜と分類しますが、甘くて調理せずにそのまま食べられるものを、ふつう果物と呼んでいます。果物は、おやつやデザートに食べる以外に、料理にも使われます。きょうのフルーティソースには、りんごとレモンを使いました。	きょうのみかんは喜界島の「クリハー」です。「クニファー」とも呼びます。島には昔ながらの柑橘類が多く，クリハーを一番手に，ケラジミカン，トークー，フスー，シークーとリレーのように旬を迎えます。クリハーのさわやかな味と香りを楽しみましょう。
エネルギーｋｃａｌ	小 691　中 859　幼 563	小 628　中 830　幼 509	小 615　中 819　幼 518	小 613　中 798　幼 501	小 643　中 851　幼 543
たんぱく質　ｇ	25.0　31.1　21.3	26.1　34.0　21.6	23.6　31.6　19.6	24.2　30.5　20.4	27.0　35.7　22.5

※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。