

日(曜)	
こんだてめい 献立名	
食品の体内での働き	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
献立のわらい	
ひとくちメモ	
エネルギー kcal たんぱく質 g	



だんだん寒くなりますよ。
運動・栄養・休養と手洗い・うがい
で元気に過ごそう!

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉め
きったままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開け
て空気の入れかえをしま
しょう。



外国語活動とのコラボレーションメニュー第2弾
12月12日は喜界小6年い組の献立です!

はやとさんとそみさんは、「かくれ野菜のうま味たっぷりカレー」を考えてくれました。野菜が苦手な人も食べられるように小さく切るのがポイントのようなので、給食ではさらに野菜ジュースで煮込んでたくさんの種類の野菜を隠してみました。また、アスパラガスはアスパラギン酸といううま味成分を含んでいます。

というさんとはるさんは、「キャベツサラダ」を考えてくれました。給食ではサラダのキャベツは千切りにすることが多いですが、この日は少し切り方を変えてみました。

1(木)		2(金)	
①牛乳 ④魚と豆腐のチリソース ②麦ごはん ③黄花湯		⑤野菜ジュース(小・中) ①牛乳 ④切り干し大根の炒り煮 ②麦ごはん(少なめ) ③鶏すきうどん	
①ぎゅうにゅう ③たまごとうふ ④たら こうや ⑤こんにゃく		①ぎゅうにゅう ③とりにく やきとうふ かまぼこ ④あぶらあげ あさり	
③たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ ④ふかねぎ グリンピース		③はくさい たまねぎ にんじん だいずもやし ねぎ ④きりぼし だいこん にんじん いんげん ⑤やさしいジュース(小・中)	
②こめ むぎ ③はるさめ でんぶん ④でんぶん あぶら さとう		②こめ むぎ ③うどん さとう あぶら ④さとう あぶら	
高野豆腐を食べよう		野菜で抵抗力を高めよう	
小さなおかずの豆腐は高野豆腐です。和風の煮物にしか使わないイメージがありますが、きょうのように油で揚げたり、オープンで焼いたりして、中華風にも洋風にも使えます。また、体を作るたんぱく質や無機質が豊富で、保存もきく便利な食べ物です。		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てくれます。ビタミンAとCは、野菜や果物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。	
小 661 中 832 幼 532	小 646 中 767 幼 478	23.7 28.5 19.8	24.1 28.8 20.0

日(曜)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだてめい 献立名	⑤豆乳パンナコッタ(小・中) ①牛乳 ④アジのねぎ塩焼 ②麦ごはん ③どさんこ汁	⑤うまかつてん(中のみ) ①牛乳 ④春雨サラダ ②麦ごはん ③家常豆腐	①牛乳 ②ポロニアカツパター ③フェジョアータ ①ぎゅうにゅう ②ポロニアカツ ③ぶたにく きんときまめ ウィナー	①牛乳 ④豆といりこのみそがらめ ②麦ごはん ③肉団子と白菜の煮物	①牛乳 ④アップルポンチ ①ぎゅうにゅう ②かつお ③とりにく ぎゅうにゅう
食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④こんにゃく みそ ⑤アジ ③はくさい たまねぎ にんじん ねぎ コーン ④ふかねぎ ②こめ むぎ ③じゃがいも ハター ④こま こまあぶら さとう ⑤とうにゅうが サコツタ(小・中)	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ だいずミート ③はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ヒル きくらげ ④キャベツ ぎゅうり にんじん ②こめ むぎ ③あぶらでんぶん さとう こまあぶら ④はるさめ ドレツツグ ⑤中・うまかつてん	②パン あぶら ③じゃがいも オリーブゆ でんぶん ①ぎゅうにゅう ②ポロニアカツ ③ぶたにく きんときまめ ウィナー	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④にほし だいず つぶみそ かつおぶし ③はくさい たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ②こめ むぎ ③さとう でんぶん こまあぶら ④さとう こま あぶら	①ぎゅうにゅう ②かつお ③とりにく ぎゅうにゅう ②ごぼう にんじん コーン えだまめ ③たまねぎ にんじん プロッコリー しめじ ④りんごりんごかじゅう ②こめ むぎ あぶら ③さつまいも ホワイトルウ あぶら ④ナタデココ
献立のわらい	どさんこ汁について知ろう	家常豆腐について知ろう	フェジョアータについて知ろう	白菜について知ろう	フルーツポンチについて知ろう
ひとくちメモ	本来、「どさんこ」とは、北海道産のウマの品種のことでした。そこから北海道で生まれた人や北海道で作られるものを指すようになりまし。北海道は、広大な農地で野菜の栽培だけでなく畜産もさかんです。今日は、北海道の名産の野菜やバターを使って濃厚なスープにしています。	ジャーチャンドウフ、ジャーチャンドウフとも呼ぶ、厚揚げを使ったこの料理は、「家でいつでも食べる」という意味の家庭料理なので、各家庭でそれぞれ違いがあります。日本のみそ汁のようですね。麻婆豆腐は豆腐とひき肉を使い、ピリ辛にしますが、こちらは具材も辛さもお好みです。	ブラジルの国民食とも言われている料理がフェジョアータです。『フェジョアータ』という黒豆を干した牛肉や豚肉、ソーセージや玉ねぎなどと一緒に煮込んだ料理で、きょうは金時豆で作りました。豆に体を動かす働きと体の調子を整える働きがあるのであります。苦手な人も少しずつ、食べなれてほしいと思います。	白菜は冬の代表的な野菜で、鍋物や煮物・炒め物・漬物、いろいろな料理にされています。キャベツと同じアブラナ科の野菜で、中国で野菜として発達しました。英語で「チャイニーズ キャベツ」、中国のキャベツと呼んでいます。日本に広く栽培されるようになってまだ100年ほどです。	フルーツポンチは、もともとパンチというアルコール飲料に、切った果物を混ぜたものでした。今では果物とシロップを混ぜたものもフルーツポンチと呼んでいます。きょうのアップルポンチは、りんごの角切り、すりおろし、果汁とナタデココを合わせてあります。
エネルギー kcal	小 660 中 813 幼 510	小 614 中 841 幼 492	小 633 中 792 幼 499	小 621 中 787 幼 490	小 664 中 841 幼 540
たんぱく質 g	28.7 34.9 25.1	22.3 28.9 18.5	27.5 34.2 22.4	27.1 34.0 22.5	23.7 29.2 19.7

※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。