

日 (曜)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	
こんだてめい 献立名	⑤まっくろまみー ①牛乳 ④ブリの照り焼き ②芋ごはん ③さつま汁	⑤ねったぼ ①牛乳 ④パパイアとヒルのイッチャーン ②麦ごはん ③★春雨シムン	①牛乳 ごま付きハンバーグ キャベツ チーズ ソース ②ごまチーズバーガー ③マカロニトースト	①牛乳 ④カツオのごまみそがらめ ②麦ごはん ③アーサー汁	①牛乳 ⑤ヨーグルト(中のみ) ①牛乳 ④高菜の油いため ②麦ごはん ③豚骨煮	
	食品の体を作る おもに体を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶり ③だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ ②こめ むぎ さつまいも ③ さといも ④さとう ⑤まっくろまみー	①ぎゅうにゅう ③とりささみ たまご ④ぶたにく とうふ ③にんじん しいたけ ねぎ ④キャベツ パパイア にんじん ヒル ②こめ むぎ ③はるさめ ④ あぶら さとう ⑤ねったぼ	①ぎゅうにゅう ②ハンバーグ チーズ ③ウィンナー ②キャベツ ③たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー ②パン ③ごま ③じゃがいも マカロニ オリーブ油	①ぎゅうにゅう ③とうふ あ おさ ④カツオ みそ ③はくさい だいこん にんじん たけのこ ねぎ ④たまね ぎ にんじん いんげん ②こめ むぎ ④でんぶん あ ぶら さとう ③ごま	①ぎゅうにゅう ③とんこつ あつ あげ ④さつまあげ しらすぼし かつおぶし ⑤ヨーグルト(中のみ) ③だいこん にんじん ごぼう つわ ④たかな こんにゃく しょう が ④たかな にんじん ②こめ むぎ ③あぶら さと う ④あぶら さとう
	献立のわらい	給食週間について知ろう	給食記念日について知ろう	喜界小6年3組の献立です	アーサーについて知ろう	高菜について知ろう
ひとくち メモ	今週は給食週間です。この期間は県下全域で「かごしまをまるごと味わう学校給食」として、地場産物を多く使った給食が食べられています。喜界の地場産物にはどんなものがありますか。考えながら食べてみましょう。	第2次世界大戦後の日本には食べ物がなく、お腹を空かせた子供達のために外国から送られてきた小麦粉や脱脂粉乳を使って給食が始まりました。昭和21年12月24日、物資の贈呈式が行われましたが、この日が冬休みと重なるので1ヶ月遅らせて1月24日を給食記念日としました。	「ゆめなさん、ゆうすけさん作のごまチーズバーガー」：ごまは地産地消、キャベツは健康に良い、チーズはみんなが大好きだから決めました。「ちかさん作のマカロニトースト」：スープの材料は野菜、肉、炭水化物をバランスよく食べられるし、喜界島産のおいしいトマトも入れました。	これから春先にかけて岩場に明るく緑色をした海藻が育ってきます。「あおさ」です。喜界島の方言では「アーサー」と呼びます。ミネラルやビタミン、食物せんいを多く含む、昔から利用されてきました。きょうはかつお節でだしをとり、真だくさんのアーサー汁を作りました。	12月にも高菜が出ました。が、覚えていませんか。大晦日料理の「ブタンフニーとナーのニイムン」として食べました。高菜は自家栽培が多い野菜で、お店にはあまり出回りません。外葉からとると次々に新しい葉が出てきます。濃い緑色には、体の調子を整える働きがあります。	
エネルギー kcal たんばく質 g	小 615 中 744 幼 509 31.2 36.8 26.1	小 610 中 747 幼 502 24.2 29.0 20.1	小 633 中 792 幼 473 29.5 36.2 20.9	小 597 中 751 幼 482 27.1 33.6 22.1	小 613 中 815 幼 496 23.3 30.4 19.2	

日 (曜)	30 (月)	31 (火)	
こんだてめい 献立名	⑤とっとチーズ ①牛乳 ④大根サラダ ②麦ごはん ③うずら卵のカレー	①牛乳 ④千草焼き ②麦ごはん ③魚の雪鍋汁	
	食品の体を作る おもに体を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③とりにく うずらたまご ⑤とっとチーズ ③たまねぎ にんじん いんげん ④だいこん きゅうりに にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら カレールウ ④ドレッシング	①ぎゅうにゅう ③タラ とり にく とうふ ④ちくさやき ③だいこん はくさい にんじん しめじ みずな ②こめ むぎ ③でんぶん あ ぶら
	献立のわらい	食べ物大切にしよう	千草焼きについて知ろう
ひとくち メモ	先週の、地場産物をたくさん使った「鹿児島をまるごと味わう給食」はどうでしたか。畑で育つ野菜も、海でとれるものも、放ってはいは食べることができません。自然の恵みや食べ物を作るために努力している人たちに感謝をして、食べ物を大切にいただくようにしましょう。	千草とは、「いろいろな種類の草」という意味です。千草焼きは、とき卵に細かく刻んだ玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけを入れて焼いてあります。きょうで1月も終わりですが、寒さはまだ続きます。栄養・休養・運動を心がけて元気に過ごしましょう。	
エネルギー kcal たんばく質 g	小 696 中 876 幼 561 23.3 28.0 19.7	小 610 中 782 幼 505 26.3 33.0 22.3	

アンコール献立ベスト10

中学3年生と小学6年生のみなさんに、もう一度食べたい料理を募集しました。1・2・3月の献立にできるだけ入れますので、お楽しみに♪

ごはん・パン・めん部門

- わかめごはん 52名
- キムチごはん 47名
- 鶏飯 37名
- カレーライス 29名
- チャーハン 28名
- 血うどん 21名
- ハヤシライス 18名
- ホットドッグ 18名
- 親子どんぶり・そぼろごはん 17名
- 丼カツ・ハンバーガー 17名

大きいおかず部門

- ABCマカロニスープ 42名
- キムチなべ 36名
- 春雨シムン 29名
- みそ汁 28名
- クリームシチュー 27名
- 豚汁 26名
- すきやき 24名
- 肉じゃが 22名
- ビーフシチュー 19名
- コーンスープ 19名

小さいおかず・デザート部門

- からあげ 61名
- チキン南蛮 61名
- フルーツポンチ 46名
- 手作りケーキ 25名
- ごぼうナッツ 20名
- 大学芋 15名
- ハンバーグ 14名
- ムース 14名
- みかん 13名
- りんご・ちくわ磯揚げ 11名

昨年に引き続き、今回もわかめごはんが1位でした。2月に実施します。

昨年圏外の皿うどんがランクイン。2月に実施します。

小学生から大人気のABCマカロニスープは3月に実施します。

春雨シムンは郷土料理の代表として、給食週間に実施します。

野菜たっぷりのすきやきがランクイン！野菜に慣れてきた？

チキン南蛮は昨年の5位から大躍進！

2月にチョコケーキを手作りします。

パン部門9位のハンバーガーと合わせ、1月25日に実施します。ごまはパンにつくメニューでしたが、難しいのでハンバーグにかけて焼きます。

アンコール献立上位のメニューは、下線の付いた太字にしています。

※ は喜界島産を予定しています。

※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。