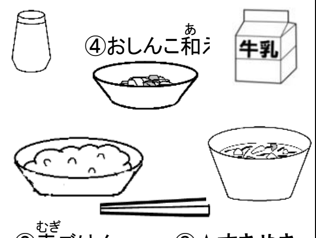
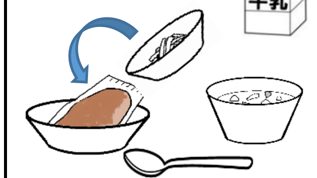
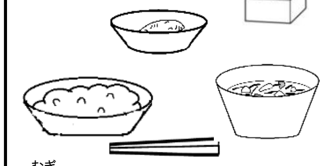
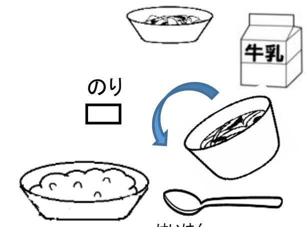
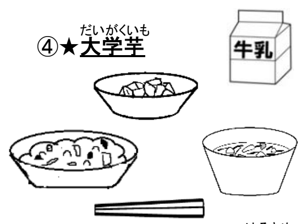
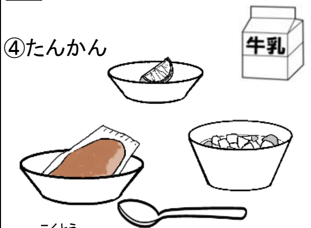
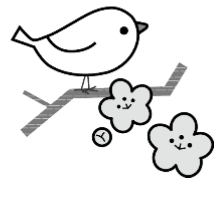
令和5年 2月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
献立名	⑤ジョアミニ（中のみ） ①牛乳 ④おしんこ和え  ②麦ごはん ③★すきやき	⑤ふすーぼー（小・中） ①牛乳 ④ブリ大根 ②麦ごはん ③★豚汁	①牛乳  ②★ホットドッグ ③★コーンスープ	①牛乳 ④★チキン南蛮  ②麦ごはん ③もやしスープ	③南瓜のアーモンドサラダ ①牛乳 のり  ②鶏飯
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 やきどうふ ⑤ジョアミニ（中のみ）	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④ブリ	①ぎゅうにゅう ②ポークフランク ③ハム ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ②とりささみ たまご のり ③チーズ ヨーグルト
おもに体の調子を整える	③はくさい たまねぎ にんじん だいずもやし ふかねぎ えのきたけ いとこんにゃく ④きゅうり パパイアづけ つぼづけ	③だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ ④だいこん ふかねぎ	②キャベツ たまねぎ ③コーン たまねぎ にんじん パセリ	③もやし たまねぎ にんじん パパイア ねぎ しいたけ ④たまねぎ きゅうり パセリ	②にんじん しいたけ ねぎ パパイアづけ ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ
おもに エネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごまあぶら	②こめ むぎ ③さといも ④さとう ⑤ふすーぼー（小・中）	②パン ③じゃがいも あぶら こめこ	②こめ むぎ ③あぶら ④こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ さとう ③ノンエッグマヨネーズ アーモンド
献立のねらい	すきやきについて知ろう	ブリについて知ろう	アンコール献立です	チキン南蛮について知ろう	鶏飯について知ろう
ひとくちメモ	江戸時代に,土を掘り起こす平べったい農具『鋤』を鍋の代わりに使い，たれに漬け込んだ鴨やカル・カモシカなどの肉を焼いて,屋外で食べたのがすき焼きの始まりといわれます。その頃は肉を食べることが禁止されていました。牛肉を使うすき焼きが広まったのは明治時代で,牛鍋という名で流行したそうです。	鹿児島県はブリの養殖が盛んです。鹿児島湾奥の垂水市と八代海に面した東町が二大産地です。ブリは出世魚という，成長するにしたがって名前がかわるおめでたい魚で，正月料理によく使われます。先月は照り焼きにしました。きょうは旬の大根と深ねぎを一緒に煮て、ブリ大根を作りました。	きょうはアンコール献立主食の部７位のホットドッグと９位のコーンスープの組み合わせです。前回１１月のホットドッグは、ジョイステーションさんから頂いた特別なソーセージでしたが、いつものソーセージも同じように添加物を使わないものです。	きょうは、アンコール献立小さいおかず部門で、去年の５位から大躍進のチキン南蛮です。油で揚げた鶏肉を甘酢にくぐらせてタルタルソースをかけた、宮崎県が発祥とされる料理です。給食は卵ぬきのタルタルソースですが、家で食べるときは、ゆで卵をみじん切りにして加えたらもっとおいしいですよ。	鶏飯の発祥の地は，江戸時代に薩摩藩の代官所があった笠利町赤木名といわれます。鶏がないときは，山鳥を使ったという話もあります。食料の乏しい中で工夫をこらし，精一杯のもてなしをしたのでしょう。今では日本の郷土料理百選のひとつになった人気料理です。
エネルギーｋｃａｌ	小 592 / 中 790 / 幼 478	小 663 / 中 832 / 幼 503	小 585 / 中 745 / 幼 465	小 695 / 中 877 / 幼 556	小 602 / 中 763 / 幼 486
たんぱく質 ｇ	24.1 / 32.6 / 20.2	28.3 / 35.4 / 22.8	23.5 / 29.2 / 19.2	26.9 / 32.8 / 22.5	23.8 / 29.4 / 19.8

日（曜）	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
献立名	①牛乳 ④★大学芋  ②★チャーハン ③スープ春雨	①牛乳 ④★アセロラポンチ ②麦ごはん ③★ポークカレー	⑤チーズ ①牛乳 ④たんかん  ②黒糖パン ③チキンビーンズ		⑤★ムース ①牛乳 ④サバのみそ焼き ②麦ごはん ③みぞれ汁
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく たまご ③とりにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ミックスビーンズ ⑤チーズ		①ぎゅうにゅう ③あつあげ ④サバ みそ
おもに体の調子を整える	②たけのこ にんじん ふかねぎ えだまめ ③たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	③たまねぎ にんじん えだまめ ④みかん パイン もも	③たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ ④たんかん		③だいこん はくさい にんじん もやし こまつな
おもに エネルギーのもとになる	②こめ むぎ あぶら ③はるさめ あぶら ④さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら カレールウ ④アセロラジュレ	②パン ③じゃがいも あぶら さとう		②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ④さとう ごまあぶら ⑤ムース
献立のねらい	チャーハンについて知ろう	カレーについて知ろう	たんかんについて知ろう		みぞれ汁について知ろう
ひとくちメモ	炊きあがったごはんを，具と一緒に油で炒めたものがチャーハンです。お米を主食にする多くの国で，その土地でとれる材料で作られています。生の米を具と炒めてから炊くのがピラフです。給食ではごはんは炒めることができないので，本当のチャーハンではないのですが，似せて作りました。	給食でも人気のあるカレー。アンコールで昨年は２位、今年は４位でした。カレーは気温が高いインドで，胃にもたれず食欲を増す料理として生まれました。インドのカレーはイギリスを経て日本に伝わり、今では日本は，インドについで世界で２番目にカレーを多く食べる国になっているそうです。	たんかんの原産地は中国の広東省で、ポンカンとネーブルオレンジが自然交雑してできたといわれます。日本へは明治時代に伝わり、奄美群島や屋久島、沖縄などで多く栽培されています。きょうのたんかんは、園田さんが佐手久の畑で大切に育ててくださいました。おいしく実ったたんかんをいただきましょう。		みぞれは、雪と雨が混じったものです。みぞれ汁は、おろした大根を入れた汁物で、だしが合わさって半透明になった大根がみぞれに似ていることから名前がつきました。喜界島には霰は降っても、みぞれまではなかなか見ることができません。給食を食べながら想像してみてください。
エネルギーｋｃａｌ	小 684 / 中 827 / 幼 561	小 676 / 中 855 / 幼 542	小 620 / 中 773 / 幼 484		小 648 / 中 784 / 幼 539
たんぱく質 ｇ	23.0 / 27.8 / 19.4	22.8 / 27.8 / 18.9	25.9 / 31.4 / 20.9		29.2 / 34.0 / 24.6

※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。