


日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
<b>こんだてめい 献立名</b> 	①牛乳 ④花野菜サラダ ②麦ごはん ③ハヤシライスの具	①牛乳 ④魚のレモン醤油がけ ②麦ごはん ③なすのみそ汁	①牛乳 ④チキンのトマトソース ②コッパン ③白いんげん豆のポタージュ	①牛乳 ④茎わかめのソテー ②麦ごはん ③キムチチゲ	①牛乳 ⑤みかん果汁(中のみ) ①牛乳 ④豚みそ ②少なめごはん ③青菜うどん	
	<b>食品の体内での働き</b> 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	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ③たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース りんご にんにく ④キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー ②こめ むぎ ③あぶら ④はちみつ オリーブオイル	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④たら ③なす にんじん はねぎ ④えだまめ レモンかじゅう ②こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん あぶら さとう	①ぎゅうにゅう ③とうにゅう ④しろういんげんまめ ベーコン ④とりにく ③たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ④トマト たまねぎ パセリ にんにく ②コッパン ③じゃがいも ④オリーブオイル さとう	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とうふ ④ベーコン くきわかめ ③キャベツ にんじん だいこん だいすもやし いとこん にやく ふかねぎ キムチ ④アスパラガス 赤ピーマン ②こめ むぎ ③さとう ④ごまあぶら ④さとう あぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ぶたにく みそ かつおぶし ③こまつな にんじん ふかねぎ きくらげ ⑤みかんかじゅう ②こめ むぎ ③うどん ④さとう ごま
	<b>献立のわらい</b> <b>ひとつち × モ</b> 	<b>花野菜</b> 野菜には、葉の部分を食べるもの、莖の部分を食べるもの、根の部分を食べるもの、実の部分を食べるものがあります。花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。どちらもキャベツの仲間です。	<b>なす</b> 夏野菜を代表するなすの美しい紫色は、ナスニンと呼ばれる色素で、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。なすは煮る・焼く・揚げる・漬けるなど、どんな料理にしてもおいしい野菜です。きょうはナスニンをたくさんとるために皮をむかずに使いました。	<b>トマト</b> トマトの赤い色はリコピンという成分で、色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれています。リコピンには、肌をきれいに保ったり、病気になるのを防ぐ効果があります。今日のチキンには、トマトをたっぷり使ったソースをかけています。	<b>キムチ</b> キムチは韓国の漬物です。家で手作りされることが多く、家庭の味があります。キムチは、辛いというイメージがありますが、発酵によってうまれる風味やうまみがあります。今日は、白菜キムチとキャベツやもやし豚肉などたくさんの食材を煮込みました。	<b>うどん</b> うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初は小麦粉をこねて中にあんをつ込んだ、だんご状のもので「混沌」と呼ばれていました。やがて混沌は熱く煮て食べるので「温沌」と呼ばれるようになり、転じて「饅頭」というようになりました。室町時代になって今のような細長いめんになりました。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 648 中 839 幼 516 24.4 30.9 19.9	小 630 中 814 幼 510 23.1 29.4 19.5	小 612 中 776 幼 487 28.5 34.9 24.1	小 617 中 810 幼 494 23.1 29.5 19.1	小 608 中 758 幼 505 26.1 33.8 22	
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
<b>こんだてめい 献立名</b> 	①牛乳 ④和風ハンバーグ ②麦ごはん ③押し大豆のみそ汁	①牛乳 ④きびなごの甘辛だれ ②麦ごはん ③和風ポトフ	①牛乳 ④パッションフルーツ ②米粉入りパン ③ポークビーンズ	①牛乳 ④ひじきとくみの炒め煮 ②麦ごはん ③冬瓜のみそ煮	①牛乳 ④青椒肉絲 ②麦ごはん ③わかめスープ	
	<b>食品の体内での働き</b> 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	①ぎゅうにゅう ③おしだいす あぶらあげ わかめ みそ ④ハンバーグ ③にんじん たまねぎ こんにやく ふかねぎ ④だいこん はねぎ ②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④こんぶ ④きびなご ③れんこん にんじん ごぼう こまつな ②こめ むぎ ③さといも あぶら ④あぶら でんぶん さとう	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいす ③たまねぎ にんじん パセリ ④パッションフルーツ ②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら さとう ⑤くろこまパテ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④こんぶ みそ ④ひじき ③とうがく にんじん こんにやく たまねぎ いんげん ④にんじん いとこんにやく ②こめ むぎ ③あぶら さとう ④くるみ さとう あぶら	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ あぶらあげ ④ぎゅうにく ③にんじん えのきたけ コーン はねぎ ④たまねぎ ④のこ ピーマン にんにく ②こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう あぶら
	<b>献立のわらい</b> <b>ひとつち × モ</b>	<b>大豆</b> みその原料の大豆には、成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれます。みそは大豆を消化・吸収しやすくしやすく加工した食品です。今日のみそ汁には、大豆をつぶし乾燥させた押し大豆も使っています。	<b>きびなご</b> きびなごは、10センチほどの小さな魚で、帯状のしっぽが特徴があります。鹿児島方言で、帯のことを「きび」小魚のことを「なご」ということから、きびなごと呼ばれます。骨ごと食べると、カルシウムをとることができます。よくかんでいただきましょう。	<b>パッションフルーツ</b> パッションフルーツは時計草ともいいます。和名は、花が時計の文字盤のように見えることからつけられました。パッションは、受難という意味で、花が十字架のように見えるのでこの名前がついたそうです。きょうは喜界島産のパッションフルーツを半分に切って出しました。	<b>ひじき</b> ひじきは日本各地の沿岸の岩に付いて育つ海藻で、古くから食用にされてきました。平安時代の物語にも登場します。現在は韓国からの輸入品が多いですが、鹿児島県では長島町で多く生産されています。食物せんいや無機質が豊富なので、残さず食べましょう。	<b>ピーマン</b> 今日の青椒肉絲には、ピーマンをたくさん使いました。ピーマンはむかし、南アフリカに生えていたトウガラシの仲間です。そのころは赤くて小さく、やせていたそうですが、アメリカで品種改良され、今のようになり、緑色で、肉厚になりました。ビタミンCを多く含む野菜です。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 677 中 851 幼 573 27.2 32.9 23.9	小 628 中 830 幼 509 29.5 38.4 24	小 641 中 834 幼 503 22.3 29.2 17.9	小 635 中 837 幼 509 21.7 27.6 17.5	小 637 中 815 幼 531 23.1 29.2 19.3	

※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。