






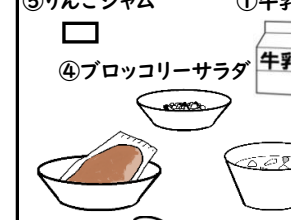
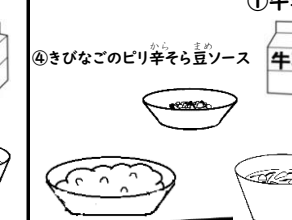
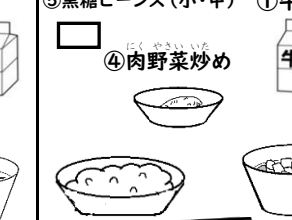


日(曜)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④なすとツナのチーズ焼き  ②麦ごはん ③もずく汁	①牛乳 ④魚と里芋の揚げ煮  ②ごはん ③キャベツのみそ汁	⑤マヨネーズ ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ・キャベツ  ②バーガーパン ③クラムチャウダー	⑤しそ味ひじき(小・中) ①牛乳 ④切り干し大根のごまサラダ  ②麦ごはん ③肉豆腐	①牛乳 ④フルーツポンチ  ②ガーリックライス ③チキンピーズ	
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく どうふ もずく ④ツナ チーズ ベーコン	おもに体の調子を整える ③だいこん にんじん はねぎ ほしいたけ ④なす たまねぎ にんじん コーン パセリ	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 ④あぶら	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり ④てりやきチキンパティ	おもに体の調子を整える ③キャベツ にんじん だいずもやし こんにやく えのきたけ ふかねぎ きぬさや ④きゅうり にんじん きりぼしだいこん	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ノンエッグマヨネーズ ごま
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく どうふ もずく ④ツナ チーズ ベーコン	おもに体の調子を整える ③だいこん にんじん はねぎ ほしいたけ ④なす たまねぎ にんじん コーン パセリ	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 ④あぶら	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり ④てりやきチキンパティ	おもに体の調子を整える ③キャベツ にんじん だいずもやし こんにやく えのきたけ ふかねぎ きぬさや ④きゅうり にんじん きりぼしだいこん	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも さとう あぶら ④いちごゼリー ブルーベリーゼリー
献立のねらい	もずくについて知ろう	里芋について知ろう	クラムチャウダーについて知ろう	切り干し大根について知ろう	豆について知ろう	
ひとくちメモ	もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。もずくという名前は、他の海藻にくっついて育つことから、「もにつく」が「もずく」になったそうです。もずくは、骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分、お腹の調子をととのえる食物繊維を含んでいます。	山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作る芋という意味から「里芋」とよばれます。里芋のぬめりは、病気から体を守ってくれる効果があります。今日は、里芋とかつお腹皮を油で揚げて、甘辛く味付けしました。	クラムチャウダーとは、貝や野菜などが入ったアメリカを代表するスープです。今日使っているあさりは鉄分のほかにも疲れを取ってくれるタウリンが多く含まれます。タウリンは水に溶けやすいので、スープも残さずいただきます。	切り干し大根は、大根を細く切った太陽の光にあてて、乾燥させて作ります。料理には、水で戻してから使います。約90%が水分でできている生の大根を乾燥させると、水分だけがなくなって、うま味と栄養がギュッと詰まっています。	チキンピーズには、たくさんの豆が入っています。黄色の楕円形をした「大豆」、鳥のくちばしのような突起がある「ひよこ豆」、緑色の「マローファットピース」、赤く腎臓の形に似ている「レッドキドニー」です。色々な豆の違いを感じながら、食べてみてください。	
エネルギー-kcal	619	659	659	610	663	
たんぱく質 g	25.1	25.8	29.0	22.5	27.1	

日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	
こんだてめい 献立名	敬老の日 	⑤ふすーぼー ①牛乳 ④パパイアの高菜炒め  ②麦ごはん ③春雨シムン	⑤りんごジャム ①牛乳 ④ブロッコリーサラダ  ②ミルクパン ③ラビオリのトマト煮	①牛乳 ④きびなごのピリ辛そら豆ソース  ②ごはん ③冬瓜のしょうがスープ	①牛乳 ④肉野菜炒め  ②麦ごはん ③けんちん汁	
		おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぎゅうにく	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ベーコン	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④きびなご	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④きびなご	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ふたにく みそ ⑤こくとうピーズ
		おもに体の調子を整える ③にんじん はねぎ ほしいたけ しょうが ④パパイア にんじん たかなづけ	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく ④ブロッコリー あかピーマン コーン にんにく	おもに体の調子を整える ③とうがん たまねぎ こまつな にんじん きくらげ しょうが ④ふかねぎ そらまめクルトン しょうが にんにく	おもに体の調子を整える ③だいこん にんじん こんにやく はねぎ ほしいたけ ④キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく しょうが	おもに体の調子を整える ③だいこん にんじん こんにやく はねぎ ほしいたけ ④キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく しょうが
おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③はるさめ ④ごまごまあぶら さとう ⑤ふすーぼー	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③はるさめ ④ごまごまあぶら さとう ⑤ふすーぼー	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③はるさめ ④ごまごまあぶら さとう ⑤ふすーぼー	おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③でんぶん ④あぶら さとう	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③さといも あぶら ④さとう ごま あぶら		
献立のねらい	「ジオパクパク給食」とは? ★島の大地で育った食材 ★島に伝わる伝統料理を取り入れた給食です。 喜界島は、世界でもめずらしいサンゴからできた島です。隆起後10万年と若い土壌で作られる、「そら豆」や「かんきつ類」、「ごま」など喜界島をふんだんに味わうことのできる給食を取り入れていきます。 詳しくは、食育通信9月号に掲載予定です。	ジオパクパク給食について知ろう 2学期から、「ジオパクパク給食」として、喜界島をふんだんに味わうことのできる日を設定しています。今日は、郷土料理である「春雨シムン」、島で採れた「パパイア」を使った炒め物、さわやかな香りを持つみかん「ふすー」を使ったお菓子をとり入れています。	ラビオリについて知ろう ラビオリは、小麦粉を使ったイタリアの pasta 料理の一つです。生地の中に肉や野菜などの具材を挟んでいます。今日は、ベーコンや野菜、きのこと一緒に煮こみました。スープに入れたり、油で揚げてもおいしく食べることができます。	きびなごについて知ろう きびなごは体に銀白色の帯のような模様が入っています。鹿児島では帯のことを「キビ」と呼ぶことから、「きびなご」と呼ばれます。今日は、喜界島産のそら豆を使ったソースを絡めています。よくかんで、いただきます。	けんちん汁について知ろう 鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。けんちん汁は、精進料理のため、動物性の食品は使いません。他の精進料理で余った野菜くずを無駄なく用いて作ったため、多くの野菜が使われるのが特徴です。	
エネルギー-kcal	587	626	592	609	587	
たんぱく質 g	23	23.1	26.4	24.8	23	