

日(曜)	13(月)	14(火)	15(水) ジオパクパク給食	16(木)	17(金)										
こんだてめい 献立名	⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④甘夏サラダ 牛乳 ②ケチャップライス ③チキンソテーの具	⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④豚肉のしょうが炒め 牛乳 ②ごはん ③ごま汁	④チキンのトマトソース ①牛乳 ②ミルクパン ③かぼちゃのベーコン煮	④タンツウユイ 牛乳 ②麦ごはん ③肉団子のうま煮	⑤野菜ジュース(小・中) ①牛乳 ④ほうれん草のごま和え 牛乳 ②麦ごはん ③豚肉の柳川煮										
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スkimミルク なまクリーム チーズ ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶら あげ みそ ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とり にく	①ぎゅうにゅう ③つくね あつあ げ ④ほき	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご										
	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん マッシュ ルーム しめじ コーン パセリ に んにく ④キャベツ あまなつみか ん きゅうり	③だいこん にんじん ごぼう ふ かねぎ ④たまねぎ キャベツ に んじん しょうが	③かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ えだまめ ④トマト た まねぎ パセリ にんにく	③たまねぎ キャベツ にんじん ほ うれんそう ほしいたけ ④ふか ねぎ にんにく しょうが	③たまねぎ にんじん たけのこ き ぬさや ごぼう しょうが ④ほうれ んそう にんじん もやし ⑤やさ いジュース										
おもにエネルギーのもとになる	②こめ ③あぶら バター ④さとう あぶら	②こめ むぎ ③さいとも ごま ④ あぶら さとう ⑤アセロラゼリー	②ミルクパン ③あぶら さとう ④ オリーブオイル さとう	②こめ むぎ ③でんぶん ごまあ ぶら さとう ④あぶら さとう て んぶん	②こめ むぎ ③あぶら さとう ④ さとう ごま										
献立のねらい	食べ物のグループ分けを知ろう	和食について知ろう	ジオパクパク給食です	タンツウユイについて知ろう	柳川煮について知ろう										
ひとくちメモ	食べ物は体のなかでの働き で、「エネルギーのもとになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」の3つのグループに分かれます。3つのグループをバランスよく食べると、元気に成長することができます。	ご飯を主食として、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。だしや調味料を利用して、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができる健康的な食事です。	今日は、喜界島産のかぼちゃとトマトを使った給食です。太陽の光をいっぱい浴びて育った喜界島のトマトは、ミネラルを多く含み、甘みがあります。かぼちゃは皮にも栄養が多く含まれるので、給食では、皮ごと使っています。島で育ったかぼちゃとトマトを味わってください。	タンツウユイは、揚げ魚の甘酢あんかけです。「タン」は砂糖、「ツウ」は酢、「ユイ」は魚という意味です。今日使ったホキはニュージーランド周辺に住む深海魚で、世界中で食べられています。あっさりとした白身の魚なので、今日のようなタレを絡めた料理によく合います。	江戸時代に、どじょうをさき、さがきごぼうとしょうゆで煮て卵でとじた「柳川鍋」が生まれました。柳川はその料理を作ったお店の名前だとか土鍋のことだとかいろいろな説があります。給食では、豚肉とごぼうを卵でとじました。										
※_____は、喜界島産を予定しています。															
エネルギー-kcal	703	862	525	647	785	528	677	853	509	682	836	560	635	777	525
たんぱく質 g	26.2	31.4	19.4	26.3	31.4	21.3	29.8	36.8	23.2	25.9	30.4	22.6	23.1	28.1	19.0

日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)										
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④ごぼうと豆のサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ハヤシライスの具	⑤さつまポテト ①牛乳 ④魚とにがりの梅がつお 牛乳 ②麦ごはん ③もずく汁	⑤レーズンクリーム ①牛乳 ④パンプキンサラダ 牛乳 ②コッペパン(小型) ③スパゲッティボンゴレ	①牛乳 ④千草焼き 牛乳 ②麦ごはん ③豚じゃが	⑤うまかつ(小・中) ①牛乳 ④魚のカレーマヨ焼き 牛乳 ②ごはん ③豆乳入りみそ汁										
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ ④ひよこめ マローファット ピース レッドキドニー	①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつ あげ ④ちくさやき	①ぎゅうにゅう ③とうにゅう あぶ らあげ みそ ④たら こなチーズ ⑤うまかつ										
	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん しめじ グリ ンピース りんご トマト にんにく ④ごぼう にんじん	③ほうれんそう たけのこ にんじ ん ほしいたけ ④にがり うめ しそ	③たまねぎ トマト にんじん マッ シュルーム ピーマン ④かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン	③たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	③キャベツ にんじん ふかねぎ ほしだ いこん ④たまねぎ パセリ										
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③あぶら ④ごまド レッシング	②こめ むぎ ④あぶら でんぶん こめこ さとう ⑤さつまポテト	②コッペパン ③スパゲッティ オ リーブオイル さとう ④ノンエッグ マヨネーズ ⑤レーズンクリーム	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら	②こめ ③じゃがいも ごま ④ノ ンエッグマヨネーズ										
献立のねらい	ごぼうについて知ろう	かつおについて知ろう	ボンゴレについて知ろう	千草焼きについて知ろう	豆乳について知ろう										
ひとくちメモ	ごぼうは、平安時代に中国から薬として伝わりました。ごぼうは、お腹のそじをしてくれる食物繊維がたっぷりです。競争相手をいっしょに抜くことを「ごぼう抜き」と言いますが、これは長くまっすぐなごぼうを土からいっしょに引き抜くさまから生まれた言葉です。	かつおは南の海で生まれ、5月頃に日本列島を北へと向かっていき、10月頃にはUターンして、南に下っていきます。4月~5月にとれるものを「初がつお」といい、10月にとれるものを「もどりがつお」と言います。今日はにがりと揚げ、梅干しやかつお節と一緒に味付けしました。	イタリアのパスタソースで、あさりなどの2枚貝を使ったものをボンゴレといいます。あさりなどの貝は、成長期に多く必要になる鉄分を多く含みます。鉄が不足するとめまいや頭痛がおきたり、疲れやすくなったりすることがあります。苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。	千草焼きは、溶き卵に細かく刻んださまざまな具材を加えて焼いた料理です。まるで千種類もの具材が入っているかのように入っているところからきています。今日の千草焼きには、にんじんやほうれん草、鶏、しいたけ、チーズなどが入っています。	豆乳は何かからできているのでしょうか?答えは、大豆です。大豆は体を作るたんぱく質や体の働きを正常に保つビタミンやミネラルを含む栄養がまった食材です。今日のみそ汁には、大豆からできた食材がいくつか入っています。探してみてください。										
エネルギー-kcal	704	872	560	679	829	563	671	858	556	651	832	532	677	820	493
たんぱく質 g	25.7	30.8	21.0	28.6	35.1	23.2	23.7	29.9	19.7	24.5	30.8	20.9	28.7	33.9	20.7