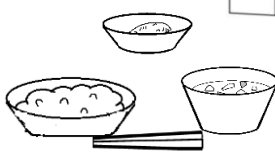
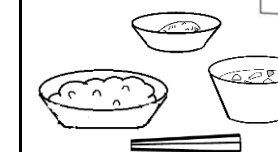


日(曜)		14(月) ジオパクパク給食			15(火)			16(水)			17(木)			18(金)		
こんだてめい 献立名		⑤まっくるまみー ④パパイア入り牛井の具  ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁			①牛乳 ④春巻き  ②麦ごはん ③豚肉の甘酢煮			⑤豆乳ムース ④リヨネーズポテト  ②米粉入りパン ③ラビオリのトマトスープ			⑤さつまいもチップス ④クープイリチー  ②麦ごはん ③魚汁			⑤レモンゼリー(小・中) ④ブロッコリーサラダ  ②麦ごはん ③チキンカレー		
		①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④はるまき			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウインナー ベーコン			①ぎゅうにゅう ③たら とうふ みそ ④ぶたにく にぼし こんぶ			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ひよこまめ		
		③かぼちゃ はくさい にんじん はねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ			③たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ			③たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく ④たまねぎ コーン パセリ			③はくさい にんじん えのきたけ はねぎ ④にんじん えだまめ			③たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ④ブロッコリー あかピーマン コーン にんにく		
		②こめ おぎ ④さとう あぶら ⑤まっくるまみー			②こめ おぎ ③じゃがいも さとう でんぷん あぶら ④あぶら			②こめこいりパン ③ラビオリ でんぷん さとう あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤とうにゅうムース			②こめ おぎ ④あぶら さとう ⑤さつまいもチップス			②こめ おぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう オリーブオイル ⑤レモンゼリー		
食品の体内での働き		おもに体を作る			おもに体を作る			おもに体を作る			おもに体を作る			おもに体を作る		
		おもに体の調子を整える			おもに体の調子を整える			おもに体の調子を整える			おもに体の調子を整える			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			おもにエネルギーのもとになる			おもにエネルギーのもとになる			おもにエネルギーのもとになる			おもにエネルギーのもとになる		
献立のねらい		ジオパクパク給食です			食事のあいさつをしよう			ラビオリについて知ろう			クープイリチーについて知ろう			ブロッコリーについて知ろう		
ひとくちメモ		今日は、ジオパクパク給食です。みそ汁は、喜界島産のかぼちゃを使っています。牛井の具は、喜界島で生まれた牛、喜界島産のパパイアを使っています。まっくるまみーは空豆を使ったお菓子です。喜界島でとれた食材をふんだんに味わってください。			食事の時、いただきますとごちそうさまをするのは、食事ができる喜びと幸せを確認し、食料を生産してくれた人たちに感謝の気持ちを表すためです。私たちは、食べ物によって生かされていることを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言いましょう。			ラビオリは、小麦粉を使ったイタリアのパスタ料理の一つです。生地の中に肉や野菜などの具材をはさんでいます。今日は、ベーコンや野菜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ができます。			クープイリチーとは沖縄の料理で、千切りこんぶのいため物です。「クープ」とは昆布のこと、「イリチー」とは炒め煮の方言です。こんぶには余分なコレステロールを体の外にだす働きがあり、健康に良い食材として注目されています。こんぶと豚肉のうま味を味わって食べてくださいね。			ブロッコリーは、味や香りにくせがなく、給食でもサラダやスープなどさまざまな料理に登場します。私たちが食べているのはつぼみと茎の部分です。カリフラワーとともに「花野菜」と呼ばれます。ビタミンが豊富なので、残さずいただきますよう。		
		小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼		
		631 785 517			704 858 556			680 863 532			611 798 499			675 822 548		
		23.6 28.3 19.7			21.6 26.9 17.3			24.9 32.0 19.9			31.0 39.7 25.5			24.5 28.9 20.9		
エネルギー-kcal		たんぱく質 g			エネルギー-kcal		たんぱく質 g		エネルギー-kcal		たんぱく質 g		エネルギー-kcal		たんぱく質 g	

日(曜)		21(月)			22(火)			23(水)			24(木)			25(金)		
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④パパイアのごま酢和え  ②麦ごはん ③すき焼き			①牛乳 ④きびなごみじ揚げ  ②麦ごはん ③さつま汁			①牛乳 ④ツナごぼう  ②コッペパン ③ミネストローネ			⑤カルフィッシュ(小・中) ④あじのねぎ塩焼き  ②ごはん ③吉野汁			⑤豆乳パナコッタ ④青椒肉絲  ②麦ごはん ③もやしスープ		
		①ぎゅうにゅう ③とうふ ぎゅうにく ④あぶらあげ			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご			①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ベーコン ④ツナ			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④あじ			①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④ぎゅうにく		
		③はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ふかねぎ ほししいたけ ④パパイア きゅうり にんじん			③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ ほししいたけ ④にんじん			③たまねぎ トマト にんじん セロリ えだまめ にんにく ④ごぼう キャベツ コーン			③だいこん にんじん はくさい こんにゃく はねぎ ④ふかねぎ にんにく しょうが			③もやし たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ ④たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく		
		②こめ おぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま			②こめ おぎ ③さといも ④あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん			②コッペパン ③じゃがいも マカロニ オリーブオイル ④ノンエッグマヨネーズ あぶら			②こめ ③じゃがいも でんぷん ④さとう ごま ごまあぶら ⑤カルフィッシュ			②こめ おぎ ③あぶら ④さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ⑤とうにゅうパナコッタ		
食品の体内での働き		おもに体を作る			おもに体を作る			おもに体を作る			おもに体を作る			おもに体を作る		
		おもに体の調子を整える			おもに体の調子を整える			おもに体の調子を整える			おもに体の調子を整える			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			おもにエネルギーのもとになる			おもにエネルギーのもとになる			おもにエネルギーのもとになる			おもにエネルギーのもとになる		
献立のねらい		白菜について知ろう			きびなごについて知ろう			ミネストローネについて知ろう			カルシウムをとろう			ピーマンについて知ろう		
ひとくちメモ		白菜は冬の代表的な野菜で、鍋や煮物、炒め物や漬物と、色々な料理にして食べられています。キャベツとおなじアブラナ科の野菜で、中国で野菜として発達しました。「チャイニーズ、キャベツ」中国のキャベツと呼ばれています。日本で広く栽培されるようになってまだ100年ほどです。			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。鹿児島県では、帯のことを「キビ」と呼ぶことから、きびなごと呼ばれます。きびなごに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を強くし、イライラを解消してくれる効果があります。			ミネストローネは、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。日本でいうみそ汁のよ様に、色々な食材を組み合わせる日常的に食べる料理です。今日は、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ鶏肉、大豆などが入っています。			カルシウムは、骨や歯を作るものになります。また、筋肉を動かしたり、出血したときに血液がはやく固まるようにしたり、神経を安定させるなどの働きがあります。今日のカルフィッシュは、魚をまるごと食べることができ、カルシウムを多くとることができます。			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唐辛子のなかまで、そのころは赤くて小さく、やせていたそうです。アメリカで品種改良され、今のように緑色で肉厚になりました。疲れをとってくれるビタミンCを多く含む野菜です。		
		小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼		
		631 788 516			648 819 516			679 897 512			617 797 519			639 809 516		
		24.0 28.9 19.8			25.0 30.6 20.6			30.4 39.7 23.3			25.1 33.0 22.5			25.6 32.7 20.9		
エネルギー-kcal		たんぱく質 g			エネルギー-kcal		たんぱく質 g		エネルギー-kcal		たんぱく質 g		エネルギー-kcal		たんぱく質 g	