

日(曜)		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだてめい 献立名			⑤お月見ゼリー ④さんまおかか煮 ②麦ごはん ③秋の味覚汁 ①牛乳	⑤ケチャップ ⑥ヨーグルト ④棒ハンバーグ・キャベツ ②縦割リパン ③そら豆ポタージュ ①牛乳	④春巻き ②麦ごはん ③豚肉の甘酢煮 ①牛乳	④豚みそ ②麦ごはん ③干し大根の煮物 ①牛乳
食品の体内での働き	おもに体を作る		①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ④さんまおかかに	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ④ぼうハンバーグ ⑥ヨーグルト	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 さつま あげ こんぶ ④ぶたにく みそ
	おもに体の調子を整える		③だいこん にんじん しめじ ごぼう はねぎ	③たまねぎ はくさい にんじん え だまめ そらまめ ④キャベツ ⑤ ケチャップ	③たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	③にんじん こんにやく いんげん ほしだいこん ④ごぼう にら しょう が
	おもにエネルギーのもとになる		②こめ むぎ ③さつまいも ⑤お つきみゼリー	②コッペパン ③じゃがいも なま クリーム こめこ	②こめ むぎ ③さとう でんぷん あぶら ④あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう ごま あぶら
敬老の日			十五夜について知ろう	そら豆について知ろう	食事のあいさつをしよう	干し大根について知ろう
ひとくちメモ			今日は十五夜です。昔から十五夜には、その年にとれた芋や手作りのお団子を、ススキや萩といったしよに神様にお供えする風習があります。この頃の月が一番美しく、「中秋の名月」という言葉があるほどです。	そら豆は、サヤが空に向かって実ることからそう呼ばれます。ミネラル豊富な喜界島の土壌は、豆類の栽培に適しています。江戸時代の頃から栽培され、調味料の原料や穀物として食されてきました。そら豆ポタージュには、喜界島産のそら豆粉を使用しています。	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。	干し大根は、大根をうすく切って太陽の光にあてて、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、水分だけがなくなつて、うま味と栄養がギュッと詰まっています。
エネルギー-kcal たんぱく質 g			小 625 23.6 中 536 21.0 幼	小 640 29.1 中 819 37.0 幼 520 24.6	小 704 21.6 中 858 26.9 幼 556 17.3	小 651 26.0 中 855 33.9 幼 521 21.1
日(曜)		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだてめい 献立名			⑤さつまポテト ④パパイアの高菜炒め ②麦ごはん ③春雨シイムン ①牛乳	⑤みかん果汁 ④アーモンドサラダ ②小型黒糖パン ③ごぼうのペペロンチーノ ①牛乳	⑤タルタルソース ④白身魚フライ ②ごはん ③押し大豆のみそ汁 ①牛乳	④荳わかめのソテー ②麦ごはん ③豚じゃが ①牛乳
食品の体内での働き	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	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ベーコン こなチーズ	①ぎゅうにゅう ③みそ だいず あぶら あげ わかめ ④しろみぎかな フライ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつ あげ ④ベーコン
	おもに体の調子を整える		③にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが ④パパイア にんじん た かな	③たまねぎ にんじん ごぼう エリ ンギ パセリ にんにく ④ブロッコ リー あかピーマン コーン ⑤み かんかじゅう	③キャベツ たまねぎ にんじん こ んにやく はねぎ	②たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース ④あかピーマン も やし
	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さつまポテト	②こくとうパン ③スパゲッティ あ ぶら ④アーモンド さとう あぶら	②こめ ③じゃがいも ④あぶら ⑤ノンエッグタルタルソース	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ さとう あぶら
振替休日			ジオパクパク給食です	ブロッコリーについて知ろう	大豆について知ろう	荳わかめについて知ろう
ひとくちメモ			今日は喜界島の郷土料理である春雨シイムンと島産のパパイアを使ったジオパクパク給食です。パパイアには、パパイニンというたんぱく質分解酵素があり、肉などの消化を助けます。今日は牛肉と高菜と一緒に炒めました。ごはんと一緒にいただきます。	ブロッコリーはヨーロッパで生まれ、日本語では「ミドリハナヤサイ」という名前がついています。野菜にはいろいろな種類がありますが、ブロッコリーは、花やつばみを食べる植物です。ビタミンが多く含まれ肌や髪の毛をきれいにします。残さずいただきます。	大豆は畑でとれるのに、肉に負けなう栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。昔、肉を食べる習慣がなかった日本人のおもなたんぱく源は、魚介類や大豆でした。大豆はそのまま食べるだけでなく豆腐や油揚げ、納豆、しょうゆなど様々な姿に変身し、日本人の食を支えてきました。	荳わかめは、わかめの葉の芯の部分です。荳わかめには、食物繊維と余分な塩分を体の外に出してくれるアルギン酸が多く含まれています。今日はベーコンやもしと一緒に炒めました。コリコリとした食感を楽しんでください。
エネルギー-kcal たんぱく質 g			小 628 23.5 中 789 30.3 幼 522 19.6	小 666 26.0 中 872 34.1 幼	小 668 24.2 中 830 29.0 幼 557 21.5	小 636 22.9 中 832 29.6 幼 507 18.7