

日(曜)	29(月)	30(火)	10/1(水)	2(木)	3(金)	
こんだてめい 献立名	⑤タルタルソース ①牛乳 ④チキン南蛮 ②麦ごはん ③けんちん汁	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④いりこの香りあえ ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物	⑤黒ごまパテ ①牛乳 ④ほうれん草オムレツ ②コッペパン ③ミネストローネ	④五目ひじき ①牛乳 ②麦ごはん ③じゃがいものごま炒め	④ビビンバ ①牛乳 ②麦ごはん ③平ビーフンスープ	
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とうふ ④とり 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 ごぼう はねぎ 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 ごまあ ぶら ④あぶら てんぷん さとう ⑤ノンエッグタルタルソース	①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ④さつまあげ ④にぼし あお のり ③かぼちゃ たまねぎ こんにやく いんげん ⑤みかんかじゅう ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ さとう あぶら ごま	①ぎゅうにゅう ③とりく だいず ④ほうれん草オムレツ ③たまねぎ にんじん トマト セロ リ えだまめ にんにく ②コッペパン ③じゃがいも マカ ロニ オリーブオイル ⑤くろごまパ テ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ ④とりく さつまあげ あぶらあ げ だいず ひじき ③たまねぎ にんじん キャベツ こ んにやく はねぎ ④にんじん いん げん ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら ④さとう あぶら	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ぎゅう にく たまご ③たまねぎ にんじん キャベツ き ぬさや ほししいたけ ④パパイア ほうれん草 だいずもやし にんじ ん にんにく ②こめ むぎ ③ビーフン あぶら ごまあぶら ④ごま ごまあぶら さ とう
	献立のねらい	チキン南蛮について知ろう	かぼちゃについて知ろう	大豆について知ろう	お米について知ろう	調味料について知ろう
ひとくち メモ	チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理です。「南蛮」とは、戦国時代に日本にやってきたポルトガル人やその文化を表します。ポルトガルの食文化に、唐辛子入りの甘酢に食材をつける料理があり、これに鶏肉を使ったことから、チキン南蛮と呼ばれます。	かぼちゃの濃いオレンジは、皮ふを丈夫にするカロテンです。疲れをとるビタミンB1、おなかの調子を整える食物繊維、かぜを予防するビタミンCが多く含まれます。今日はかぼちゃの煮物です。ほくほくとした甘みと味わってください。	今日、大豆をそのままの形で使いましたが、私たちの身の回りには姿を変えた大豆がたくさんあります。みなさんは思いつきますか？豆腐や納豆、油揚げ、豆乳、みそやしょうゆなどの調味料です。大豆を絞って油をとることもできます。	稲は、大地の栄養と水を根から吸い上げ、葉や茎で太陽のエネルギーをでんぷんに変え、実へと送ります。実は、かたいもみ殻に覆われていて、十分に育ったら、外のもみ殻が枯れて黄金色に輝きます。稲が一生涯命をかけた一粒一粒が、私たちがいただいているお米です。	ビビンバには、トウバンジャンを使っています。トウバンジャンは、そら豆を発酵させ、唐辛子や香辛料などを加え発酵させたものです。唐辛子に含まれるカプサイシンには、代謝を良くして体を温める効果があります。	
※_____は、喜界島産を予定しています。	小 中 幼 644 814 524 23.8 29.4 19.9	小 中 幼 656 847 485 25.6 33.0 20.5	小 中 幼 600 794 479 29.8 39.3 23.7	小 中 幼 603 790 484 24.3 31.0 19.8	小 中 幼 612 787 488 28.4 36.6 23.1	

日(曜)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
こんだてめい 献立名	⑤お月見ゼリー ①牛乳 ④さんま甘露煮 ②麦ごはん ③秋の味覚汁	④五目なます ①牛乳 ②麦ごはん ③豆腐の卵とじ煮	⑤マーシャルピンズ ①牛乳 ④ツナとマカロニのソテー ②コッペパン ③かぼちゃスープ★	④大学芋 ①牛乳 ②揚げめん ③五目あんかけ	⑤ブルーベリーゼリー ①牛乳 ④クープイリチー ②麦ごはん ③ちゃんこ汁	
	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みそ ④さんまかんろに 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 ほししいたけ 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	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく たまご ちくわ ④あぶらあげ ③パパイア たまねぎ キャベツ に んじん ほうれん草 にんにく ④ きゅうり にんじん ほしだいこん ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ ごまドレッシング	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ベーコン ④ツナ ③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④ キャベツ にんじん コーン ②コッペパン ③こめ こなまクリーム あぶら ④マカロニ ノンエッグマヨネー ズ あぶら ⑤マーシャルピンズ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり ③たまねぎ もやし にんじん キャ ベツ たけのこ きぬさや ほししい たけ きくらげ ②あげめん ③でんぷん あぶら さとう ④さつまいも あぶら さと う ごま	①ぎゅうにゅう ③にくだんご とう ふ みそ ④ぶたにく にぼし こん ぶ ③はくさい ほうれん草 こんにやく しめじ にんじん ④にん じん えだまめ ②こめ むぎ ③ごまあぶら ④あ ぶら さとう ⑤ブルーベリーゼ リー
	献立のねらい	十五夜について知ろう	ごはんとおかずを交互に食べよう	しっかりと手を洗おう	食べ物を大切にしよう	クープイリチーについて知ろう
ひとくち メモ	今日、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、ススキや萩といっしょに神様に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。	ごはんとおかずを交互に食べよう。食事をするとき、1つのおかずだけ先に食べたり、ごはんだけを先に食べたりと「ばっかり食べ」をしていませんか。ごはんとおかずを交互に食べることで、おいしく味わうことができ、栄養バランスも発達します。また、栄養バランスもよく吸収されやすくなります。	しっかりと手を洗おう。みなさんは、食事の前や、外から帰ってきたときは手を洗っていますか。水で濡らしただけでは、ばい菌が表面に浮き出て、かえって汚くなることもあります。石けんを泡立てて、手のひらだけでなく手の甲や指の間、指先や手首もしっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。	食べ物を大切にしよう。給食では、様々な食材を使っています。畑でとれる野菜や海でとれる魚、牧場でとれる牛乳など、どれも放ってはいけません。自然の恵みや食べ物を作ってくれる人たちに感謝して、食べ物を大切にいただくようにしましょう。	クープイリチーについて知ろう。クープイリチーとは、沖縄の料理で、千切りにした昆布の炒め物です。昆布と豚肉のうま味でコクのある味わいです。「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め煮のことを表します。昆布は、食物繊維やミネラルが豊富で、体の調子を整えてくれます。	
ブックメニュー	小 中 幼 634 849 539 24.9 31.0 22.0	小 中 幼 616 806 493 25.2 32.2 20.5	小 中 幼 652 838 507 22.3 29.1 17.6	小 中 幼 605 821 487 22.9 30.1 18.9	小 中 幼 641 810 520 25.6 32.5 20.8	