

日(曜)	9/30(月)	10/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)										
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④いりこナッツ ②ごはん ③里芋のごまみそ煮	⑤アセロラミルク ④プルコギ ②麦ごはん ③平ピーンスープ	⑤みかん果汁 ④ビーンサラダ ②米粉入りパン ③さつまいもシチュー	⑤タルタルソース ④チキン南蛮 ②麦ごはん ③けんちん汁	①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース煮 ②麦ごはん ③あおさのみそ汁										
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④にぼし だいず	おもに体內的調子を整える ③ だいこん にんじん こんにやく いんげん	おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③さといも ごま さとう あぶら ④アーモンド あぶら さとう	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ひよこまめ 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 ④とりにく ①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ あおさのり ④とんこつ										
	おもに体內的調子を整える ③ だいこん にんじん こんにやく いんげん	おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③さといも ごま さとう あぶら ④アーモンド あぶら さとう	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ ④キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが	③たまねぎ にんじん いんげん ④ブロッコリー あかピーマン にんにく ⑤みかんかじゅう	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ	③にんじん えのきたけ はねぎ ④いんげん にんにく しょうが									
献立のねらい	カルシウムをとろう	中華料理の調味料を知ろう	豆について知ろう	チキン南蛮について知ろう	お米について知ろう										
ひとくちメモ	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早く固まるようにしたり、神経を安定させるなどはたらきがあります。今日のいりこは、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。	プルコギには、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。	サラダにはたくさんの豆が入っています。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。	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。	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。稲が一生懸命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。										
エネルギー-kcal	645	833	519	619	798	507	653	843	502	640	825	520	607	798	483
たんぱく質 g	28.6	37.1	23.4	24.7	32.0	20.2	24.6	31.9	19.5	23.5	29.4	19.7	26.3	34.3	21.4

日(曜)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)										
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④魚のカレーマヨ焼き ②麦ごはん ③吹き寄せ汁	⑤ジョア(小・中) ④大学芋 ②揚げめん ③五目あんかけ	①牛乳 ④ハンバーグのきのこソース ②ミルクパン ③豆乳ポトフ	⑤ブルーベリーゼリー ④豚肉のしょうが炒め ②麦ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	①牛乳 ④五目なます ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮										
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ ④たら こなチーズ	おもに体內的調子を整える ③にんじん しめじ コーン ふかねぎ 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 ③さといも くり ④ノンエッグマヨネーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィナー とうにゅう ④ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ わかめ ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③あつあげ とりミンチ さつまあげ だいず ④あぶらあげ ⑤しそあじひじき									
	おもに体內的調子を整える ③にんじん しめじ コーン ふかねぎ 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 ③さといも くり ④ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ もやし きぬさや きくらげ ほししいたけ	③たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ ④たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	③もやし にんじん しめじ ④たまねぎ キャベツ あかピーマン しょうが	③かぼちゃ たまねぎ こんにやく いんげん ほししいたけ ④きゅうり にんじん ほしだいこん									
献立のねらい	吹き寄せ汁について知ろう	さつまいもについて知ろう	きのこについて知ろう	もやしについて知ろう	かぼちゃについて知ろう										
ひとくちメモ	吹き寄せ汁とは、色とりどりの木の葉が風で一か所に吹き寄せられる様子から、色々な種類の野菜や食材を使っていることを表します。今日の吹き寄せ汁には、鶏肉、しめじ、コーン、さといも、栗などが入っています。様々な食材が好き嫌なく食べることと、栄養バランスの良い食事になります。	鹿児島県はシラス台地からなり、さつまいもの栽培に向いています。昔から県内各地でさつまいもの栽培が盛んでした。さつまいもにはビタミンCが多く含まれ、シミやそばかすを予防して、肌にハリツヤをあたえるコラーゲンを作るのに役立ちます。	きのこは、1年中スーパーで見かけますが、秋が旬の食材です。木の根っこに生えることから「木の子」と呼ばれるそうです。おなかの調子を整えてくれる食物繊維を多く含みます。今日は、ハンバーグのソースにしいたけ、しめじ、えのきたけを使いました。	もやしは種を水に浸し、暗い場所で発芽させたものです。普通には豆もやしのことをさします。豆は大豆、緑豆などがありますが、今日は緑豆もやしを使っています。豆の状態では、わずかに含まれていないビタミンCが、もやしにはたくさん含まれています。	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。今日はかぼちゃのそぼろ煮です。ほくほくとした甘みを味わってください。										
エネルギー-kcal	614	805	490	612	826	470	637	756	562	596	766	491	649	844	524
たんぱく質 g	29.3	37.7	23.5	24.8	31.8	18.4	32.2	39.3	27.3	23.1	29.3	19.0	23.8	30.5	19.3