

日(曜)		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
こんだてめい 献立名			①牛乳 ④レバーの彩りソース ②麦ごはん ③もやしスープ	①牛乳 ④照焼チキンパティ・キャベツ ②バーガーパン ③さつまいもシチュー	①牛乳 ④さばの利休焼き ②麦ごはん ③筑前煮	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
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 ぶたにく ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とり ④スキムミルク ④てりやきチキンパティ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ④さば みそ	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ あおさのり ④とんこつ
	おもに体の調子を整える		③たまねぎ もやし にんじん はねぎ ほししいたけ ④たまねぎ にんじん ピーマン キパブリカ	③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④キャベツ	③だいこん にんじん こんにやく れんこん ごぼう たけのこ きぬさや ほししいたけ ④しょうが	③だいこん しめじ にんじん ④いんげん にんにく しょうが
	おもにエネルギーのもとになる		②こめ むぎ ③あぶら ④あぶら さとう てんぷん	②コッペパン ③さつまいも なま クリーム あぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら ごま あぶら ④ごま さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう
献立のねらい		スポーツの日	もやしについて知ろう	さつまいもについて知ろう	筑前煮について知ろう	鹿児島県の食材を知ろう
ひとくちメモ		ブックメニュー ブックメニューには、料理名に★がついています。	もやしは種を水に浸し、暗い場所の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、わずしか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。	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。	筑前煮は、ごぼう、にんじん、れんこんなどの野菜と鶏肉を炒めて作ります。筑前は、福岡県の筑前地方のことです。方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から「がめ煮」とも呼ばれるようになったそうです。	今日は、鹿児島県内産の豚肉を使用した「豚骨のバーベキューソース煮」です。朝からじっくり煮込みました。鹿児島は豚肉の生産量が全国で一位です。肉質がやわらかく、うま味が強いため人気があり、さまざまなブランドがあります。
エネルギー-kcal たんぱく質 g			小 675 中 874 幼 539 26.9 34.4 22.0	小 648 中 842 幼 522 28.2 36.0 23.7	小 632 中 853 幼 509 30.1 36.9 25.1	小 605 中 794 幼 482 24.9 32.4 20.4
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野菜ソテー ②麦ごはん ③ポークカレー★	①牛乳 ⑤洋梨ゼリー ④元気納豆★ ②麦ごはん ③吉野汁	①牛乳 ④ハンバーグのきのこソース ②米粉入りパン ③ドラキュラスープ★	①牛乳 ⑤まみっからー ④きびなごのピリ辛空豆ソース ②麦ごはん ③春雨シイモン	①牛乳 ④パパイアのナムル ②麦ごはん ③麻婆豆腐
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたミンチ だいず なっとう みそ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ だいず みそ
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ④パパイア ほうれんそう キャベツ にんじん	③だいこん にんじん はくさい こんにやく ふかねぎ ④はねぎ しょうが	③たまねぎ にんじん トマト セロリ あかパブリカ ④たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ	③にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが ④パパイア キヤベツ にんじん きゅうり	③たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ にんにく しょうが ④パパイア キヤベツ にんじん きゅうり
	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 ④あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら ⑤ようなしゼリー	②こめこいりパン ③じゃがいも マカロニ ④あぶら	②こめ むぎ ③はるさめ ④あぶら さとう ⑤まみっからー	②こめ むぎ ③さとう てんぷん あぶら ごまあぶら ④さとう ごま ごまあぶら
献立のねらい		豚肉について知ろう	納豆について知ろう	ドラキュラスープについて知ろう	そらまめについて知ろう	パパイアについて知ろう
ひとくちメモ		豚肉は、たんぱく質を多く含み、体を作るもとになる栄養価の高い食材です。また、疲れをとってくれるビタミンB1も多く含まれます。豚肉には色々な部位がありますが、今日はモモの部分を使っています。モモは脂肪が少なくしっかりとした肉質が特徴です。	納豆は大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。昔から食べられている日本の伝統的な食品です。納豆を混ぜると独特な粘りは、ナットウキナーゼという納豆菌によるものです。血液の流れをよくする働きがあります。	今日は「おばけのアッチとドラキュラスープ」の本のなかで登場するスープを給食でアレンジしました。真っ赤な「ち」のスープですが、けがをしたときに出る「血」ではありません。「畑の真っ赤ないの『ち』」スープです。給食にも「畑の真っ赤ないのち」がたくさん入っています。	そらまめは、サヤが空に向かって実ることからそう呼ばれます。ミネラルが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。今日は、きびなごに喜界島産のそら豆を使ったソースを絡めています。	パパイアは喜界島では1年中収穫できる食材です。給食では、炒めたり、煮たり、サラダにさまざまな調理法で登場します。パパイアに含まれる「パパイン酵素」は、肉をやわらかくする働きがあります。今日は、キャベツやにんじんと一緒にナムルにしました。
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 653 中 845 幼 523 26.2 33.6 21.5	小 621 中 808 幼 507 28.3 36.8 22.8	小 611 中 817 幼 489 26.6 35.3 22.5	小 657 中 847 幼 533 31.5 39.7 25.8	小 608 中 797 幼 484 24.9 32.3 20.3