

日(曜)		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
こん だて めい 献立名		⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④わかめの香味炒め ②麦ごはん ③豚肉の柳川煮	①牛乳 ④きびなごのピリ辛そら豆ソース ②ごはん ③みそ汁	⑤マヨネーズ ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ・キャベツ ②バーガーパン ③かぼちゃスープ★	⑤とっとチーズ ①牛乳 ④かつおみそ ②麦ごはん ③豚汁	①牛乳 ④春雨サラダ ②麦ごはん ③麻婆豆腐
		おもに ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご 体を作る ④しらすばし わかめ かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ わかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう と りにく ④てりやきチキンパティ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた にく みそ ④かつお みそ ⑤ とっとチーズ	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく みそ だいず
		おもに ③たまねぎ ごぼう にんじん たけ 体の調子を ④のこ きぬさや しょうが ④にんに 整える く	③キャベツ にんじん しめじ ④ふ かねぎ そらまめクルトン しょうが にんにく	③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④ キャベツ	③だいこん にんじん こんにゃく はねぎ ほしいたけ しょうが ④ ごぼう なら	③たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほしいたけ にんに く しょうが ④キャベツ きゅうり にんじん
		おもに ②こめ ③さとう あぶら ④ エネルギーの あぶら さとう ごま ⑤アーモンド もとになる	②こめ ③じゃがいも ④あぶら でんぶん さとう	②バーガーパン ③こめこ なまク リーム あぶら ⑤ノンエッグマヨ ネーズ	②こめ ③さといも あぶら ④さとう あぶら ごま	②こめ ③でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ④はるさめ ド レッシング ごまあぶら
献立のねらい		わかめについて知ろう	そらまめについて知ろう	しっかりと手を洗おう	かつおについて知ろう	春雨について知ろう
ひとくち メモ		わかめは、日本では縄文時代から食用にされてきました。しかし、世界では食用にするのは日本と朝鮮半島だけのようです。今は国内産のほとんどは養殖で、冬から春にかけて収穫されます。みそ汁やスープに入れたり、酢の物や炒め物などさまざまな料理に使うことができます。	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。	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。	かつおは、暖かい海に住む魚で、多くの国で食べられています。世界でとれるかつおの80%以上は缶詰に加工されますが、日本では、さしみやたたきなど生で食べることも多いです。火を通すとかたくなるので、昔は堅い魚「かたうお」と呼ばれていました。	春雨は、じゃがいもや緑豆という豆のでんぷんから作られます。春雨自体には味がありませんが、色々な料理の味がしみ込んでおいしくなります。今日はサラダに使いました。ツルツルとした食感を楽しみながら、いただきます。
		小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼
		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	エネルギー-kcal たんぱく質 g
日(曜)		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	11/1(金)
こん だて めい 献立名		①牛乳 ④ポテトサラダ★ ②チキンライス ③チキンリアの具	①牛乳 ④磯ミックス ②麦ごはん ③豆乳鍋	①牛乳 ④りんご ②小型コッパン ③きのこあさりのスパゲッティ★	①牛乳 ④オーロラチキン ②麦ごはん ③根菜ごま汁	①牛乳 ④切り干し大根のごまネーズ ②麦ごはん ③じゃがいもの煮物
		おもに ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう と 体を作る ④ベーコン チーズ スkimミ ルク	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とう にゅう つくね あつあげ ④にぼし かつおぶし こんぶ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり ベーコン	①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ あぶらあげ ④とりにく みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ ⑤こくとうまめ
		おもに ③たまねぎ にんじん しめじ マッ シュルーム パセリ にんにく ④ きゅうり にんじん コーン	③だいこん はくさい にんじん ほ うれんそう ふかねぎ こんにゃく ほしいたけ	③たまねぎ にんじん しめじ マッ シュルーム えのきたけ ほしいた け パセリ ④りんご	③だいこん にんじん ごぼう ふ かねぎ ④えだまめ しょうが	③たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ④キャベツ きゅうり にんじん ほしいたけ
		おもに ②こめ ③なまクリーム あぶら ④ エネルギーの じゃがいも ノンエッグマヨネーズ もとになる	②こめ ③あぶら ④さとう ごま ⑤かぼちゃムース	②コッパン ③スパゲッティ あ ぶら さとう ⑤くろまめきなこク リーム	②こめ ③さといも ごま ④ じゃがいも あぶら さとう でんぷ ん	②こめ ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま
献立のねらい		食べ物を大切にしよう	豆乳について知ろう	あさりについて知ろう	根菜について知ろう	ごはんとおかずを交互に食べよう
ひとくち メモ		給食では、さまざま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、どれも放ってはいは食べることができません。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。	豆乳は何かからできているでしょうか。正解は大豆です。大豆を水につけてすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾したものです。見た目は牛乳のようですが、味は大豆の風味があります。大豆は、体を作るもとになるたんぱく質が豊富です。	スパゲッティに入っているあさは、砂浜に住む貝です。簡単にとれるので、昔から貴重なたんぱく源になっていました。ピタミンB2、鉄を多く含み、うま味成分も多いので、だしがよく出ます。成長期に必要な栄養素がギュッとつまった食材です。	根菜とは、土の中に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことです。根っこや茎の部分を食べます。根菜は、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、さといもなどのことです。食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えます。	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、味覚も発達します。また、栄養バランスもよく吸収されやすくなります。
		小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼
		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	エネルギー-kcal たんぱく質 g