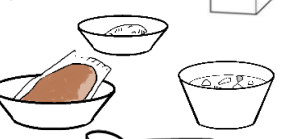
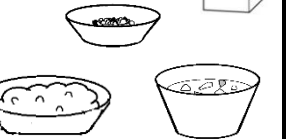


日(曜)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	ジオパクパク給食			8(金)
こん だて めい 献立名		ふりかえ きゅうじつ 振替休日	①牛乳 ④鶏肉の南蛮漬け  ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	⑤マーシャルピンズ ①牛乳 ④ほうれん草ソテー  ②コッペパン ③クリームシチュー	⑤まみっからー ①牛乳 ④パパイアの炒め物  ②麦ごはん ③春雨シイモン	①牛乳 ④さばのヤンニョムカンジャン焼き  ②麦ごはん ③キムチチゲ			
			①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキミミルク ④ベーコン	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ごぼうだんご ④さば			
			③かぼちゃ たまねぎ しめじ はねぎ ④たまねぎ あかピーマン ピーマン	③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう あかピーマン コーン	③にんじん はねぎ ほしいたけ しょうが ④パパイア キャベツ にんじん	③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ こんにやく キムチ にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが			
			②こめ むぎ ④あぶら さとう	②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら ④あぶら ⑤マーシャルピンズ	②こめ むぎ ③はるさめ ④あぶら ⑤まみっからー	②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら			
献立のねらい		ひとくち メモ	酢について知ろう 鶏肉の南蛮漬けには、酢を使っています。酢は、人が作った最も古い調味料と言われ、穀物や果汁の糖質を、酢酸菌によって発酵させたものです。奄美群島の一部で作られるきび酢は、サトウキビから作られる日本唯一の天然醸造酢です。	ほうれん草について知ろう ほうれん草の旬(おいしい時期)は、11~2月です。ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。また、冬にとれるほうれん草は、夏にとれるものに比べて、ビタミンCも豊富です。かぜ予防のためにも、残さずいただきます。	ジオパクパク給食です。 今日は喜界島の郷土料理である「春雨シイモン」、島で採れた「パパイア」を使った炒め物、そら豆や粗糖、ごまを使ったお菓子「まみっからー」を取り入れられました。喜界島をふんだんに味わってください。	韓国料理について知ろう 今日は、韓国の料理です。キムチは韓国の辛い漬物です。寒さの厳しい韓国で、冬の間の野菜の保存手段として考え出されたものです。ヤンニョムカンジャンとは、ねぎやにんにくなどの薬味としょうゆを混ぜ合わせたものです。			
食品の体内での働き			おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
エネルギー-kcal			607	654	613	603			
たんぱく質 g			25.1	25.9	27.1	31.0			
			30.7	32.0	32.7	37.8			
			20.7	20.3	22.4	25.6			
日(曜)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)			
こん だて めい 献立名		①牛乳 ④五目ひじき  ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ	①牛乳 ④きびなごもみじ揚げ  ②麦ごはん ③さつま汁	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④ほうれん草オムレツ  ②黒糖パン ③ボークビーンズ	⑤みかん果汁 ①牛乳 ④いりこの香りとえ  ②麦ごはん ③千し大根の煮物	①牛乳 ④中華和え  ②麦ごはん ③家常豆腐			
		①ぎゅうにゅう ③たまご とりにく こうやどうふ ④とりにく さつまあげ ひじき だいず あぶらあげ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③だいず ぶたにく こなチーズ ④ほうれん草オムレツ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④にぼし あおのり	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたミンチ みそ だいず			
		③たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ たけのこ ④にんじん いんげん	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ ほしいたけ ④にんじん	③たまねぎ トマト にんじん いんげん マッシュルーム	③にんじん ほしいたけ こんにやく きぬさや ほしいたけ ⑤みかんかじゅう	③たまねぎ にんじん たけのこにら 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 コーン			
		②こめ むぎ ③あぶら さとう ④あぶら さとう	②こめ むぎ ③さといも ④あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶ	②こくとうパン ③じゃがいも あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう あぶら ごま	②こめ むぎ ③さとう でんぶ ごまあぶら ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
献立のねらい		高野豆腐について知ろう 高野豆腐は、「凍り豆腐」とも呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾燥したものを水でもどし、味付けをして食べます。一度乾燥させることで、豆腐のうま味や栄養がギュッとつまっています。今日は、鶏肉や野菜と一っしょに卵でとじました。	きびなごについて知ろう きびなごは、体に銀白色の帯のような模様が入っています。鹿児島県では、帯のことを「キビ」と呼ぶことから、きびなごと呼ばれます。きびなごに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を強くし、イライラを解消してくれる効果があります。	ヨーグルトについて知ろう ヨーグルトは、牛乳を発酵させた食べ物で、おなかの調子を整えます。おなかの中から元気になる、外から入ってくる病気を防ぐ力もあります。牛乳から作られるので、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムも豊富です。	いりこについて知ろう かたくちいわしの煮干しのことを「いりこ」と言います。そのまま食べたり、みそ汁のだしをとったりすることができます。頭から丸ごと食べることができます。今日は、青のりに絡めました。よくかんでいただきます。	新米について知ろう 仕事を始めて間もない人を「新米」と呼びますが、これは江戸時代にお店の新入りが新しい前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まりです。お米の新米は、田植えをした年に収穫されたものをさし、新米は水分が多く、粘り、香りが良いのが特徴です。			
ひとくち メモ		小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼			
エネルギー-kcal		635 805 509	648 819 516	645 789 516	662 823 540	645 815 512			
たんぱく質 g		31.0 38.7 25.3	25.0 30.6 20.6	29.4 35.7 24.3	28.6 35.2 23.1	24.1 29.4 19.6			