

日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)		
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④魚のみぞれ和え ②麦ごはん ③きのこけんちん汁	⑤ヨーグルトレーズン ④深川煮 ②麦ごはん ③みそおでん	⑤ジョア(小・中) ④おさつサラダ ②米粉入りパン ③ビーフシチュー	①牛乳 ④肉野菜炒め ②麦ごはん ③つみれ汁	⑤フルーツ杏仁プリン ④鶏肉のタイ風焼き ②麦ごはん ③タンメンスープ		
	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	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく ④たら ③にんじん こんにやく なめこ ごぼう ふかねぎ ほしいたけ ④だいこん はねぎ 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	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ みそ ④あさり あぶらあげ ③たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん にんにく ④きゅうり にんじん コーン ②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ とうふ ④ぶたにく みそ ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④キャベツ たまねぎ あかピーマン りんご にんにく しょうが ②こめ むぎ ④さとう ごま あぶら	①ぎゅうにゅう ③とりミンチ とうふ ④とりにく ③キャベツ たまねぎ にんじん もやし ふかねぎ なら しょうが ④ふかねぎ にんにく ②こめ むぎ ③ワンタン あぶら ④さとう ⑤フルーツあんぱんプリン	
	献立のねらい	秋の食べ物について知ろう	色々な味を知ろう	パンについて知ろう	和食を食べよう	鶏肉について知ろう	
ひとくちメモ	秋が旬の食べ物といえば、何が思い浮かびますか?野菜は温室で栽培したり、品種改良により1年中見かけるので、旬を感じにくくなっています。今日のきのこけんちん汁には、秋においしくなるきのこや根菜を使用しました。	私たちが食べ物をおいしいと感じるのは、その味をすでに知っていて、慣れているからです。最初は苦手な物でも、何度も食べるうちにおいしさが分かってくると思います。苦手なものも少しずつ食べてみましょう。	毎週水曜日は、パンの日です。いつも給食で出てくるパンは、パン屋さんで作られたものです。給食のパンは、おかげさまで甘さを控えて作ってあったり、健康を考えて余分な添加物が入っていないかたりと工夫されています。	ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。つみれ汁は、かつおやいりこなどからだしをとっています。だしのお味を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。	鶏肉を大きく分けると、手羽、むね、ささみ、ももになります。残った骨は、「鶏がら」といっておいしいスープがとれます。今日は、ももの部分を使い、深ねぎやにんにく、調味料で漬け込み、焼きました。		
	※_____は、喜界島産を予定しています。						
エネルギー-kcal	618 760 499	656 818 536	642 800 455	610 759 492	650 805 527		
たんぱく質 g	24.2 29.2 19.8	24.4 29.6 20.2	26.0 31.5 18.5	25.0 30.3 20.5	26.6 32.4 21.7		
日(曜)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)		
こんだてめい <b>献立名</b>	⑤チーズ(小・中) ④ブロッコリーサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー	⑤ぶどうゼリー ④元気納豆 ②麦ごはん ③吉野汁	⑤レーズンクリーム ④レバーのオーロラソース ②コッペパン ③クラムチャウダー	①牛乳 ④ツナのコーンマヨ焼き ②麦ごはん ③五目みそ汁	①牛乳 ④いわしの梅煮 ②麦ごはん ③パパイアの卵とじ丼		
	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	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ひよこまめ ⑤チーズ ③たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ④ブロッコリー あかピーマン コーン にんにく ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう オリーブオイル	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたミンチ なっとう だいず みそ ③だいこん はくさい にんじん こんにやく ふかねぎ ④はねぎ しょうが ②こめ むぎ ③じゃがいも どんぶん ④さとう ごま ごまあぶら ⑤ぶどうゼリー	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④しろいんげんまめ とりにく あさり ④とりレバー ③たまねぎ にんじん コーン パセリ ④えだまめ ②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム こめ あぶら ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤レーズンクリーム	①ぎゅうにゅう ③みそ だいず わかめ ④ツナ ③たまねぎ にんじん ほしだいこん ④コーン パセリ ②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご さつまあげ ④いわしのうめに ③パパイア にんじん キャベツ ほしいたけ はねぎ ②こめ むぎ ③あぶら でんぷん さとう
	献立のねらい	ブロッコリーについて知ろう	納豆について知ろう	クラムチャウダーについて知ろう	かつおについて知ろう	パパイアについて知ろう	
ひとくちメモ	ブロッコリーは、味や香りくせがなく、給食でもサラダやスープなどさまざまな料理に登場します。私たちが食べているのはつぼみと茎の部分です。カリフラワーとともに「花野菜」と呼ばれます。ビタミンが豊富なため、残さずいただきます。	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。	クラムチャウダーは牛乳を使ったスープで、アメリカで生まれた料理です。クラムは貝を表し、今日はあさりを使っています。あさは鉄やビタミンが多く入っています。鉄は、血液を作るもとになったり、酸素や栄養素を運ぶはたらきがあります。	かつおは、春先になると黒潮という海流ののって日本の海を回遊します。春から初夏にとれるものは「初がつお」、秋にとれるものは「秋がつお」と呼ばれ、1年に2度の旬があります。今日使っているツナは、かつおからできています。	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「パパイニン酵素」は、肉をやわらかくする働きがあります。今日は、豚肉や野菜と一緒に卵でとじました。ごはんにかけていただきます。		
	エネルギー-kcal	675 822 548	635 793 519	671 838 520	638 509	628 794 525	
たんぱく質 g	24.5 28.9 20.9	24.5 30.3 20.1	25.4 31.4 19.5	22.0 18.8	29.4 36.2 25.3		