

日(曜)		8(木)			9(金)		
こんだてめい 献立名		食べ物をもだにしていますか? ～考えよう「食品ロス」～ まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約424万トン(2023年)とされます。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、一方で、食料を食べずに大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」を減らしていくためには、1人ひとりの心がけと取り組みが大切です。お子さんと一緒に考えてみましょう。					
食品の体内での働き	おもに体を作る	「食品ロス」を減らすために					
	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						
献立のねらい		食材を買い込みすぎず、なるべく使い切ろう			自分の食べ方をふり返ってみよう		
ひとくちメモ		食べ物をリスペクトしよう					
※_____は、喜界島産を予定しています。							
エネルギー-kcal たんぱく質 g		出典:食育フォーラム					
日(曜)		12(月)			13(火)		
こんだてめい 献立名		成人の日					
食品の体内での働き	おもに体を作る	姿勢よく食べよう			パンについて知ろう		
	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						
献立のねらい		みなさんは食事の時、どんな食べ方をしていますか?背中を丸めて食べている人、ひじをついている人、足を組んでいる人はいませんか?たくさんの人と一緒に食事するときは、周りの人が嫌な気持ちにならないよう、背筋を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。			今日はアンコール献立「小さなおかず・デザート部門」2位のから揚げです。昨年に引き続き、今年も上位にランクインしました。給食のから揚げは、塩、こしょう、しょうゆ、にんにくなどで下味をつけてから、でんぷんをつけて揚げられています。		
ひとくちメモ		※ アンコール献立上位のものは、献立名に★がついています。					
エネルギー-kcal たんぱく質 g							
		小	中	幼	小	中	幼
		628	781	512	620	766	481
		26.0	31.9	21.4	24.9	30.7	19.7
日(曜)		14(水)			15(木)		
こんだてめい 献立名		アンコール献立です			食べ物大切にしよう		
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						
献立のねらい							
ひとくちメモ							
エネルギー-kcal たんぱく質 g							
		小	中	幼	小	中	幼
		649	782	511	639	781	511
		30.2	37.3	19.7	24.0	28.7	19.7
日(曜)		16(金)			17(土)		
こんだてめい 献立名							
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						
献立のねらい							
ひとくちメモ							
エネルギー-kcal たんぱく質 g							
		小	中	幼	小	中	幼
		628	781	512	620	766	481
		26.0	31.9	21.4	24.9	30.7	19.7