

日(曜)	8(木)	9(金)
こんだてめい 献立名	たもの 食べ物をむだにしていませんか? ～考えよう「食品ロス」～	たもの 食べ物をむだにしていませんか? ～考えよう「食品ロス」～
食品の体内での働き	①牛乳 ④鰯のごまみそがらめ ②少なめ麦ごはん ③ナンカドウシー	①牛乳 ④和風ポテトサラダ ②少なめ麦ごはん ③カレーうどん
おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④かつお みそ ③だいこん はくさい にんじん ふだんそう ほししいたけ ④えだまめ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ ④だいす ひじき ③たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ ④きゅうり にんじん
おもに体の調子を整える	②こめ むぎ ③さといも トック こめ ④あぶら でんぶん さとう ごま	②こめ むぎ ③うどん あぶら ④じやがいも ノンエッグマヨネーズ ごま
おもにエネルギーのもとになる	ナンカドウシーについて知ろう	ひじきについて知ろう
献立のねらい ひとつち メモ	<p>「食品ロス」を減らすために</p> <p>食材を買い込みすぎず、なるべく使い切ろう</p> <p>自分の食べ方をふり返ってみよう</p> <p>食べ物をリスペクトしよう</p> <p>買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買ないようにしましょう。 給食室の知恵(先出し、後入れ法)などもぜひ参考にしてください。</p>	<p>1月7日に食べる七草がゆのことを、喜界島では「ナンカドウシー(なのか雜炊)」といいます。餅入りの雜炊で、餅はお正月にお供えたものを使います。1月7日に数え年で7歳の子どもが、親戚や隣近所など7軒の家の周り七日雜炊をまわって歩くという風習もありました。</p> <p>ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、和風ポテトサラダに使いました。</p>
※ _____は、喜界島産を予定しています。	出典:食育フォーラム	出典:食育フォーラム
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 649 中 782 幼 30.2 37.3	小 639 中 781 幼 24.0 28.7 19.7

日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)							
こんだてめい 献立名		<p>⑤フルーツ杏仁 ④麻婆春雨 ②麦ごはん ③にらたま汁</p> <p>①牛乳</p>	<p>⑤レーズンクリーム ④ブロッコリーサラダ ②米粉入りパン ③クリームシチュー★</p> <p>①牛乳</p>	<p>④から揚げ★ ②麦ごはん ③冬野菜のごま汁</p> <p>①牛乳</p>	<p>④田作り ②麦ごはん ③筑前煮</p> <p>①牛乳</p>							
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③どうふ とりにく たまご ④ぶたミンチ だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう にゅう スキムミルク ④ひよこまめ	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④にぼし							
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん えのきだけ にら ④たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ	③たまねぎ にんじん ほうれんそ う ④ブロッコリー あかピーマン コーン	③だいこん にんじん ごぼう はく さい ふかねぎ しょうが ④にんにく	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ きぬさ や ほししいたけ							
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③でんぶん ④はる きめ あぶら さとう でんぶん ご まあぶら ⑤フルーツあんにん	②こめこいりパン ③じゃがいも なまク リーム あぶら ④オリーブオイル さとう ⑤レーズンクリーム	②こめ むぎ ③さといも ごま ご まあぶら ④あぶら でんぶん	②こめ むぎ ③さとう あぶら ご まあぶら ④さとう ごま							
献立のねらい	せいじんひ 成人の日	姿勢よく食べよう	パンについて知ろう	こんだて アンコール献立です	たまごのないせつ 食べ物を大切にしよう							
ひとくち メモ	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 で食べるようしましょう。	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。給食のパンには、おかずにつ き合うように甘さを控えて作って あります。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。	今日はアンコール献立「小 いおかず・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、でんぶんを つけて揚げています。	はたけややさいの 畑で育つ野菜や、海でとれる 魚は、放っておいては食べるこ とはできません。食べものの命 をいただいていることや、食べ 物を作るために努力している 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。								
※ 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	小 628 たんぱく質 9	中 781 26.0	幼 512 21.4	小 620 24.9	中 766 30.7	幼 481 19.7	小 650 24.5	中 810 29.2	幼 523 20.3	小 616 26.2	中 755 31.6	幼 497 21.5