

日(曜)		19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)					
こんだてめい 献立名																			
		おもに 体を作る			①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた にく こんぶ ④ぶたにく とうふ			①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ ④ぶたにく			①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ④ツナ			①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④ きびなご			①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ⑤のり ⑥チーズ		
		おもに 体の調子を 整える			③だいこん にんじん こんにやく いんげん しょうが ③キャベツ パ パイア にんじん ヒル			③だいこん にんじん ごぼう は ねぎ ほしいたけ ④たかな			③たまねぎ トマト にんじん ブ ロccoli ④キャベツ パパイア にんじん			③だいこん ふだんそう にんじん はねぎ ほしいたけ ④ヒル			③にんじん はねぎ ほしいたけ ④パパイア キャベツ きゅうり に んじん		
		おもに エネルギーの もとになる			②こめ むぎ ③さとう ④あぶら さとう			②こめ むぎ ③さつまいも ④さと う ⑤まみっからー			②こくとうパン ③じゃがいも さと う ④ノンエッグマヨネーズ あぶら			②こめ むぎ ④あぶら さとう て んぶん ⑤さつまポテト			②こめ むぎ ③さとう ④ノンエッ グマヨネーズ ごま		
献立のねらい		島産のパパイア、ヒルです			さつまいもについて知ろう			給食週間について知ろう			きびなごについて知ろう			給食記念日について知ろう					
ひとくち メモ		今日は、喜界島産のパパイ ア、ヒルを使っています。ヒルは 葉にんにくのことです。香りが 強く食欲を増進させます。パパイ アとヒルのイチチャーシーにし ました。イチチャーシーとは、「炒 める」という意味です。			さつまいもを切った時に、断面 からしみ出てくる白い液体は、 「ヤラピン」という成分です。ヤ ラピンには、腸を活性化させた り、胃の粘膜を保護したりする 作用があります。今日はさつま 汁にさつまいもを使いました。			今週は給食週間です。鹿児島 県ではこの期間「かごしまをま るごと味わう学校給食」として、 地場産物を多く使った給食が 食べられています。防災食育セ ンターでは、喜界島を中心に鹿 児島県内でとれた食材を多く 使っています。			きびなごは帯状のしま模様が きれいな魚です。鹿児島県で は、帯のことを「きび」、小魚の ことを「なご」と呼ぶことから、き びなごといいます。小さい魚で すが、成長期に必要なカルシウ ムを多くとることができます。食 べるときは、よくかんでいただき ましょう。			第二次世界大戦後の日本に は食べ物がなく、外国から送ら れてきた小麦粉や脱脂粉乳を 使って給食が始まりました。昭 和21年12月24日、物資の贈 呈式が行われましたが、この日 が冬休みと重なるので1か月 遅らせて1月24日を給食記念 日としました。					
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
		エネルギー-kcal	600	753	478	617	763	506	593	754	441	639	772	529	613	758	457		
		たんぱく質 g	27.8	33.7	22.3	26.0	31.6	21.7	26.6	33.3	20.8	25.1	30.3	20.8	26.6	31.8	19.8		

日(曜)		26(月)			27(火)			28(水)			29(木)			30(金)					
こんだてめい 献立名																			
		おもに 体を作る			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく			①ぎゅうにゅう ③とうふ あさり みそ あぶらあげ ④ぶたにく み そ			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④しろ みざかなフライ ⑥ヨーグルト			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ ④あさり あぶらあげ			①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミン チ だいず みそ		
		おもに 体の調子を 整える			③たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ④きゅうり あかピーマン こんにやく コーン			③にんじん しめじ はねぎ ④ご ぼう にら しょうが			③キャベツ たまねぎ にんじん ほ うれんそう ④キャベツ			③ふかねぎ にんじん えのきたけ こんにやく ④にんじん ごぼう た けのこ しょうが			③たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース ほしいたけ にんに く しょうが ④きゅうり パパイア にんじん コーン		
		おもに エネルギーの もとになる			②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごまドレッシング			②こめ むぎ ③じゃがいも ④さと う あぶら ごま			②コッペパン ③じゃがいも マカ ロニ あぶら ④あぶら ⑤ノンエッ グタルタルソース			②こめ むぎ ③さといも ④あぶ ら さとう ⑤アーモンド			②こめ むぎ ③でんぶん あぶら さとう 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		アンコール献立です			鉄分をとろう			いろいろな味を確かめよう			アーモンドについて知ろう			春雨について知ろう					
ひとくち メモ		今日はアンコール献立「ごは ん・パン・めん部門」3位のカ レーです。昨年はランク外でし たが、今年は上位にランクイン しました。カレーの発祥はインド です。インドのカレーは様々な スパイスを使い、サラサラと汁気 が多いのが特徴です。日本の カレーは、ご飯に合うようにとろ みがあるのが特徴です。			鉄は、血の材料になるとても 大切な栄養素です。足りなくな ると、体のすみずみに酸素を運 べなくなるので、疲れやすくなり ます。また立ちくらみなどの貧血 も起きやすくなります。みそ汁に 入っているあさりには、鉄分が 多く含まれます。			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 かってきたりします。苦手なもの も少しずつ食べてみましょう。			アーモンドはビタミンEを多く 含みます。ビタミンEは、体の細 胞や血管が年齢とともに弱く なっていくのを予防するため、 「若返りのビタミン」とも呼ばれ ています。アーモンドの香ばしい 風味と食感を味わってくださ い。			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。春雨自体には特に味があり ませんが、色んな料理の味がし み込んでおいしくなります。今 日は中華和えに使いました。ツ ルツルとした食感を楽しんでく ださい。					
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
		エネルギー-kcal	636	790	507	596	754	478	639	773	524	654	807	470	625	786	497		
		たんぱく質 g	23.2	28.2	19.3	25.7	31.8	21.2	29.1	34.8	24.6	27.5	33.7	20.9	23.7	28.8	19.3		