

日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)							
<b>献立名</b>												
<b>食品の体内での働き</b>	<p>おもに体を作る</p> <p>①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにくにこんぶ ④ぶたにくとうふ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ ④ぶたにく</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく だいす ④ツナ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④きびなご</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ⑤のり ⑥チーズ</p>							
	<p>おもに体の調子を整える</p> <p>③だいこん にんじん こんにゃく いんげん しょうが ③キャベツ パパイヤ にんじん ヒル</p>	<p>③だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ ④たかな</p>	<p>③たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー ④キャベツ パパイヤ にんじん</p>	<p>③だいこん ふだんそう にんじん はねぎ ほししいたけ ④ヒル</p>	<p>③にんじん はねぎ ほししいたけ ④パパイヤ キャベツ きゅうり にんじん</p>							
	<p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>②こめ むぎ ③さとう ④あぶら さとう</p>	<p>②こめ むぎ ③さつまいも ④さとう ⑤まみっからー</p>	<p>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</p>	<p>②こめ むぎ ④あぶら さとう でんぶん ⑤さつまポテト</p>	<p>②こめ むぎ ③さとう ④ノンエッグマヨネーズ ごま</p>							
<b>献立のねらい</b>	しまさん島産のパパイヤ、ヒルです	さつまいもについて知ろう	きゅうしゅくしゃかん 給食週間について知ろう	きびなごについて知ろう	きゅうしょくせんび 給食記念日について知ろう							
<b>ひとくちメモ</b>	今日は、喜界島産のパパイヤ、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。パパイヤとヒルのイッチャーシーにしました。イッチャーシーとは、「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する作用があります。今日はさつまいも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あります。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。	だいにじ せかいたいせんご ほん 第二次世界大戦後の日本にたもの 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つか きゅうしょくじ 使って給食が始まりました。昭和21年12月24日、物資の贈り式が行われましたが、この日が冬休みと重なるので1ヶ月遅らせて1月24日を給食記念日としました。							
※_____は、喜界島産を予定しています。	小 600 エネルギー-kcal たんぱく質 g 27.8	中 753 617 23.7	幼 478 763 22.3	小 593 754 26.0	中 441 529 31.6	幼 25.1 20.8	小 639 772 25.1	中 529 613 30.3	幼 457 26.6 20.8	小 613 758 26.6	中 457 31.8 19.8	幼
日(曜)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)							
<b>献立名</b>												
<b>食品の体内での働き</b>	<p>おもに体を作る</p> <p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ ④あさり あぶらあげ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ だいすみそ</p>							
	<p>おもに体の調子を整える</p> <p>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 こんにゃく コーン</p>	<p>③にんじん しめじ はねぎ ④ごぼう にら しょうが</p>	<p>③キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ④キャベツ</p>	<p>③ふかねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく ④にんじん ごぼう たけのこ しょうが</p>	<p>③たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ にんにく しょうが ④きゅうり パパイヤ にんじん コーン</p>							
	<p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごまドレッシング</p>	<p>②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら ごま</p>	<p>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</p>	<p>②こめ むぎ ③さといも ④あぶら さとう ⑤アーモンド</p>	<p>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</p>							
<b>献立のねらい</b>	アントール献立です	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	はるさめ 春雨について知ろう							
<b>ひとくちメモ</b>	今日はアントール献立「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、血の材料になるとし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が、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ます。苦手な物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。	はるさめ 春雨は、じゃがいもや緑豆といえます。春雨のでんぶんから作られますが、春雨自体には特に味がありませんが、色々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。							
※ アントール献立上位のものは、献立名に★がついています。	小 636 エネルギー-kcal たんぱく質 g 23.2	中 790 507 28.2	幼 596 754 19.3	小 639 773 25.1	中 524 470 34.8	幼 654 807 24.6	小 654 470 27.5	中 529 33.7	幼 497 20.9	小 625 786 23.7	中 497 28.8	幼 19.3