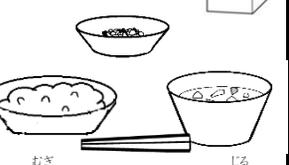
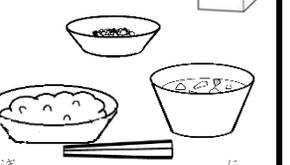


日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④もずくどんぶりの具  ②麦ごはん ③豆腐の卵とじ	①牛乳 ④いわしのみぞれ煮  ②麦ごはん ③鬼退治みそ汁	①牛乳 ⑤黒ごまパテ ④砂肝とポトのカレー揚げ  ②コッペパン ③CSPCスープ	①牛乳 ⑤ふすーぼー ④@パパイア入り牛井の具  ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	①牛乳 ⑤チーズ(小・中) ④たんかん  ②わかめごはん★ ③キムチ鍋★	
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく たまご ちくわ ④ぶたミンチ もずく	おもに体の調子を整える ③たまねぎ パパイア キャベツ にんじん きぬさや にんにく ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④あぶら さとう でんぷん	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく たまご ちくわ ④ぶたミンチ もずく	おもに体の調子を整える ③たまねぎ パパイア キャベツ にんじん きぬさや にんにく ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが
	献立のねらい	にんじんについて知ろう	節分について知ろう	CSPCスープは、喜界小6年ろ組が考えたメニューです	ジオパクパク給食です	たんかんについて知ろう
ひとくちメモ	今日のにんじんは、喜界島産です。にんじんはオレンジ色をしています。このオレンジ色の正体はカロチンです。カロチンは体の中に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは鼻やのどを丈夫にして、悪い菌が体の中に入らないようにしてくれます。	節分は、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べるとい日本独特の行事です。今日の鬼退治みそ汁には、大豆を使った食材がたくさん使われています。何だかわかりますか？給食を食べながら探してみてください。	CSPCスープは、喜界小6年ろ組のみなさんが外国語の授業で考えたメニューです。スープに入っている食材の頭文字をとってCSPCスープと名付けたそうです。Carrot, Sausage, Potato, Consommeが入っています。何の食材が分かりましたか。	みそ汁は、喜界島のかぼちゃを使っています。牛井の具には島産のパパイアを使いました。ふすーぼーは、「ふすー」という島みかんを使ったお菓子です。果実がおへそに似ていることから、おへそを意味する方言で親しまれてきたそうです。	今日のたんかんは、喜界島のたんかんです。たんかんは鹿児島県や沖縄県で作られています。たんかんを売っている人が短い桶に入れていたため「短桶」と呼ばれるようになったそうです。強い雨や風に負けずに育ったみかんのため、甘みがあります。	
エネルギー-kcal	622	595	604	626	633	
たんぱく質 g	27.7	23.9	23.0	23.3	27.1	

日(曜)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④五目ひじき  ②麦ごはん ③ちゃんこ汁	①牛乳 ⑤豆乳パンナコッタ ④青椒肉絲  ②麦ごはん ③もやしスープ	①牛乳 ④きびなごの南蛮漬け  ②麦ごはん ③みぞれ汁	①牛乳 ④豚とごぼうのピリ辛炒め  ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮		
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく とりにく みそ ④とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	おもに体の調子を整える ③はくさい ほうれんそう こんにやく しめじ にんじん ④にんじん いんげん	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう あぶら	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく とりにく みそ ④とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	おもに体の調子を整える ③はくさい だいこん にんじん ほうれんそう ④たまねぎ にんじん ピーマン
	献立のねらい	大豆について知ろう	ピーマンについて知ろう	建国記念の日	みぞれ汁について知ろう	牛乳について知ろう
ひとくちメモ	大豆は畑でとれるのに、肉に負けないくらい栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。昔、肉を食べる習慣がなかった日本人の主なたんぱく源は、魚介類や大豆でした。大豆はそのまま食べるだけでなく豆腐や油揚げ、納豆、しょうゆなど様々な姿に変身し、日本人の食を支えてきました。	今日の青椒肉絲には、ピーマンをたくさん使いました。ピーマンはむかし、南アフリカに生えていた唐辛子の仲間、そのころは赤くて小さく、やせていたそうです。アメリカで品種改良され、今のように緑色で肉厚になりました。疲れをとってくれるビタミンCを多く含む野菜です。	みぞれ汁は、大根おろしが入った汁です。大根おろしの透き通った見た目が、雪と雨が混ざって降るみぞれに似ていることから、そうよばれます。大根のほかにもはくさいやほうれん草などの冬野菜を使いました。みぞれ汁を食べると温まり、寒い冬を乗り切りましょう。	牛乳には、骨や歯をつくるカルシウムや、血や筋肉など体をつくるたんぱく質が、たくさん含まれています。成長期のみなさんに欠かせない食品なので、給食にも毎日出てきます。ただし食品なので、水の代わりに飲まないでください。飲み過ぎると、それは「偏食」です。		
エネルギー-kcal	607	623	611	641	641	
たんぱく質 g	29.3	25.3	26.6	28.0	28.0	