

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
こんだてめい 献立名	⑤タルタルソース ④チキン南蛮 ①牛乳 ②麦ごはん ③切干大根のみそ汁	⑤みかん果汁(小・中) ④野菜ソテー ①牛乳 ②少なめ麦ごはん ③親子うどん	④パンプキンサラダ ①牛乳 ②ミルクパン ③COPCSシチュー	⑤ももゼリー ④豚肉のしょうが炒め ①牛乳 ②麦ごはん ③春雨シイモン★	④さばのごま照り焼き ①牛乳 ②麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮	
	食品の体を作る	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまごあぶらあげ ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく こうや豆腐 こんぶ ④さば
	食品の体内での働き	③たまねぎ にんじん こんにやく ほしだいこん はねぎ	③たまねぎ にんじん ふかねぎ ④ほうれんそう キャベツ にんじん ⑤みかんかじゅう	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ④かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン	③にんじん はねぎ ほしいたけ しょうが ④キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく きぬさや ほしいたけ
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 ④あぶら でんぶん さとう ⑤ノンエッグタルタルソース	②こめ むぎ ③うどん ④あぶら	②ミルクパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ ③はるさめ ④さとう あぶら ⑤ももゼリー	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま あぶら	
献立のねらい	たんぱく質について知ろう	野菜で抵抗力を高めよう	早町小6年生が考えたメニューです	ゼリーについて知ろう	さばについて知ろう	
ひとくちメモ	たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふや骨などを作る成分です。身長が伸び、体が成長する小・中学生にはとても大切な栄養素です。たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆などに多く含まれます。きょうの給食は、どんな食材を使っているか探してみてください。	寒くなるとかぜをひきやすくなりますが、それを予防してくれるのがビタミンAとビタミンCです。皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜに対しても抵抗力をつけてくれます。ビタミンAとCは、野菜にたくさん含まれているので、野菜をたっぷり食べて、かぜに負けないようにしましょう。	COPCSシチューは、早町小6年生のみなさんが外国語の授業で考えたメニューです。入っている食材の頭文字をとって名付けたそうです。Carrot, Onion, Potato, Chicken, Spinachが入っています。食材を探しながら食べてみてください。	ゼリーという言葉は「煮ごり」という意味です。もともとゼリーとは動物性の食品を煮て冷ましたときにできるプルンとした弾力のある半透明なゼラチンのことでした。それが後に果汁をゼラチンで固めたものをゼリーと言うようになりました。きょうは「もも」のゼリーです。	さばは漢字で魚へんに何と書くでしょうか?正解は、魚へんに青と書きます。さばの背中が青いことからそう書くようです。また、さばを読む、さばの生き腐れなどのことわざがあるように、昔から多く利用されてきたことがわかります。	
エネルギー-kcal	667	646	607	601	603	
たんぱく質 g	23.6	30.2	27.4	27.4	32.6	

日(曜)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだてめい 献立名		④魚のバーベキューソース ①牛乳 ②麦ごはん ③みそけんちん汁	⑤ケチャップ ⑥ヨーグルト ④棒ハンバーグ・キャベツ ①牛乳 ②縦割りパン ③クラムチャウダー	④三色そばろ ①牛乳 ②麦ごはん ③豚汁★	④フルーツポンチ★ ①牛乳 ②キムチごはん★ ③肉みそビーフン
	食品の体を作る	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④たら みそ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とりにく あさり しろいんげんまめ ④ぼうハンバーグ ⑥ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④とりミンチ たまご	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③ぶたミンチ かまぼこ みそ
	食品の体内での働き	③だいこん にんじん しめじ こんにやく はねぎ ④りんご にんにく	③たまねぎ にんじん コーン パセリ ④キャベツ ⑤ケチャップ	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほしいたけ しょうが ④グリーンピース しょうが	②にんじん キムチ えだまめ しょうが ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ふかねぎ きくらげ にんにく しょうが ④パイ
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さといも ④じゃがいも あぶら さとう	②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら こめこ	②こめ むぎ ③さといも あぶら ④さとう あぶら	②こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ③ビーフン ごま ごまあぶら さとう ④あんぱんプリン	
献立のねらい	天皇誕生日	よくかんで食べよう	味わって食べよう	豚汁について知ろう	食べることを大切にしよう
ひとくちメモ		噛むことはとても大切なことです。よく噛むことで食べ物を細かくして消化を助けます。よく噛むと唾液がたくさん出て消化を助け、口の中をきれいに洗い流す働きもあります。あごを動かすことにより歯並びもよくなり脳の刺激を与えて脳の働きがよくなります。	わたしが食べ物を楽しむときに活躍するのが舌です。舌の表面には味を感じる「味らい」がたくさんあります。食べものの細かい粒が水やだ液に溶けて、「味らい」に溶け込むことで味がわかります。甘い・辛い・酸っぱい・苦いなど、いろいろな味を見つけましょう。	豚肉は、鹿児島県の特産品の一つです。豚汁は、豚肉とにんじんやだいこん、ごぼうなどの野菜をだして煮込んで作るみそ汁です。みそ汁は、野菜の栄養をまるごと食べることができ、ほかに、豚肉を使った料理は「豚骨」や「豚みそ」などがあります。	「私たちが生きていくために必要なもの」と言えば「食事・栄養」です。食事はただお腹をいっぱいにするためのものではなく、私たちの体や命を支える大事なものです。食べることを大切にすることは、生きることを大切にすることにつながります。食べることを大切に健康に生きていきましょう。
エネルギー-kcal		631	609	611	649
たんぱく質 g		22.9	30.3	25.9	24.2