

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
こんだてめい 献立名	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④パパイアの炒め物 	①牛乳 ④米粉ドック 	①牛乳 ④かぼちゃのアーモンドサラダ 	①牛乳 ④レバーの彩りソース 	①牛乳 ④魚のコーンマヨ焼き 	
	②麦ごはん ③おでん	②ツナちらし ③菜の花のすまし汁	②米粉入りパン ③ミートボールのトマト煮	②麦ごはん ③うすくず汁	②麦ごはん ③五目みそ汁	
	食品の体内での働き	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる
	献立のねらい	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ③だいこん にんじん こんにやく いんげん ④パパイア キャベツ にんじん ⑤みかんかじゅう ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④あぶら	①ぎゅうにゅう ②ツナ ③とりにく ②えだまめ ごぼう にんじん ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう あぶら ごま ③じゃがいも ④こめドック	①ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール ③たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく ④かぼちゃ たまねぎ きゅうり ②こめこいりパン ③じゃがいも でんぷん あぶら さとう ④ノンエッグマヨネーズ アーモンド	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④とりレバー ③はくさい にんじん こんにやく えのきたけ はねぎ ④たまねぎ ピーマン あかピーマン プルーン ②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ④あぶら さとう でんぷん	①ぎゅうにゅう ③みそ だいず わかめ ④たら ③たまねぎ にんじん ほしだいこん ④コーン たまねぎ パセリ ②こめ むぎ ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ
ひとくちメモ	島産のパパイアです パパイアは、温かい地方でとれ、喜界島でも作られています。黄色く熟したものは果物として食べますが、熟していない青いパパイアは野菜として漬け物にしたり、炒め物にしたりして食べます。今日は喜界島でとれた青パパイアを使いました。	ひな祭りについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった江戸時代から、桃の節句は女子、端午の節句は男子のお祭りになったようです。喜界島では、田芋でウムムッチーを作り、女の子の節句をお祝していました。すまし汁には、春が旬の菜の花を使いました。	ジオパクパク給食です 今日は、喜界島産のトマトとかぼちゃを使ったジオパクパク給食です。喜界島は1~5月にかけてたくさんのトマトがとれ、鹿児島や関西方面に出荷されます。喜界島のトマトは、熟したときの赤色が鮮やかで、甘みと香りがあるのが特徴です。	うすくず汁について知ろう うすくず汁は、すまし汁に水で溶いたでんぷんでとろみをつけたものです。寒い時期には汁が冷めにくく、長い時間おいしくたべることができます。今日は、鶏肉にもでんぷんをつけてあります、プルッとした食感を楽しみながら食べてください。	ごはんのみそ汁について知ろう ごはんのみそ汁の組み合わせは、食事の基本です。米とみそは、お互いに足りない栄養素を補い合い、みそ汁に具をいろいろ入れることで、栄養バランスがよくなります。朝ごはんは、ごはんといっしょにみそ汁を食べましょう。	
エネルギー-kcal	645	633	606	682	670	
たんぱく質 g	30.1	26.2	23.5	29.7	30.2	
小	中	幼	小	中	幼	
645	802	474	633	752	534	
30.1	37.0	23.6	26.2	31.3	21.8	
606	771	454	682	865	539	
23.5	28.9	18.5	29.7	36.8	24.1	
742	481	742	481	742	481	
32.2	21.5	32.2	21.5	32.2	21.5	
日(曜)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④ハニーマスタードチキン 	①牛乳 ④肉ごぼろ炒め 	①牛乳 ④ほうれん草ソテー 	①牛乳 ④きびなごのオーロラソース 	①牛乳 ④れんこんと豆のだしマヨ炒め 	
	②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁	②麦ごはん ③鶏飯の具	②黒糖パン ③パンプキンシチュー	②麦ごはん ③酸辣湯	②麦ごはん ③干し大根の煮物	
	食品の体内での働き	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる
	献立のねらい	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とうにゅう みそ ④とりにく ③はくさい にんじん しめじ ほうれん草 れんこん ふかねぎ ④にんにく ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく ⑤きざみのり ③にんじん はねぎ ほしいたけ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ③さとう ④さとう ごま あぶら ⑥クレープ	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ベーコン ③かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース ④ほうれん草 にんじん コーン ②こくとうパン ③あぶら	①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご ④きびなご みそ ③だいこん たまねぎ にんじん くらげ ②こめ むぎ ③ごまあぶら でんぷん ④あぶら さとう でんぷん	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎつまあげ ④ちくわ えんどうまめ ひよこめ レンズ豆 だいず さばぶし かつおぶし にぼし ③にんじん こんにやく ほしだいこん いんげん ほしいたけ ④れんこん えだまめ ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら あずき むぎ あかまい たかきび げんまい
ひとくちメモ	ごはんとおかずを交互に食べよう 食事をするとき、1つのおかずだけ先に食べたり、ご飯だけ先に食べたりと「ばっかり食べ」をしていませんか。ごはんとおかずを交互に食べることで、おいしく味わうことができ、味覚も発達します。また、栄養もバランスよく吸収されやすくなります。	中学校3年生最後の給食 今日で給食が最後となる中学校3年生の卒業を、「鶏飯」でお祝います。鶏飯は、奄美の郷土料理で、給食で人気のメニューの一つです。みなさんもいつか自分で作れるようになるために、おうちの人に作り方を習ってくださいね。	いろいろな味を確かめよう 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くると思います。苦手なものも少しずつ食べてみましょう。	酸辣湯について知ろう 酸辣湯は、中国の四川料理のスープです。四川料理は香辛料をきかせて辛い味付けをする料理が多いです。給食の酸辣湯は酢ですっぱさを、こしょうで辛さをきかせ、刺激をおさえて作りました。このスープに麺を入れると「サンラータンメン」になります。	干し大根について知ろう 約90パーセントが水分できている生の大根を乾燥させることで、水分がなくなって栄養だけが残り残ります。そのため、干し大根は、生の大根よりも栄養価が高く、食物繊維が豊富です。今日は、干し大根を煮物に使用しました。	
エネルギー-kcal	623	652	590	594	670	
たんぱく質 g	30.4	27.4	29.4	26.1	30.2	
小	中	幼	小	中	幼	
623	758	505	652	796	541	
30.4	36.4	24.8	27.4	33.5	22.5	
590	440	594	748	478	670	
29.4	22.8	26.1	31.9	21.0	30.2	
849	532	849	532	849	532	
37.7	24.4	37.7	24.4	37.7	24.4	