

日 (曜)		2 (月)			6 (金)									
こんだてめい 献立名		⑤チーズ ①牛乳 ④スパイシーそらまめ ②麦ごはん ③家常豆腐			④みかん果汁 ①牛乳 ②筍ごはん ③じゃが芋のごま炒め									
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			《あいさつ》 「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを表しています。 《姿勢》 いすに深く腰かけ、背すじをのばして足を床につけて食べます。									
献立のわらい		①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ だいすみート ⑤チーズ ③たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん にら きくらげ ④そらまめ ②こめ むぎ ③さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ④あぶら			①ぎゅうにゅう ②かつお あぶらあげ ③ぶたにく ちくわ ②たけのこ にんじん えだまめ ③たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ こんにやく ④みかんかじゅう ②こめ むぎ さとう あぶら ③じゃがいも あぶら ごまごまめあぶら									
ひとくちメモ		①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ だいすみート ⑤チーズ ③たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん にら きくらげ ④そらまめ ②こめ むぎ ③さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ④あぶら			たけのこについて知ろう たけのこは4~5月が旬の野菜です。たけのこは成長が早く、芽を出してから10日間が食べられる時期で、それを過ぎると固くなり、食べられなくなります。季節感を大切にする日本料理では、春にしか味わえない食材としてとても喜ばれます。今日は鹿児島産のたけのこを使用しました。									
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 666 中 846 幼 508 24.4 30.2 18.5			エネルギー kcal たんぱく質 g 小 630 中 761 幼 466 24.1 28.8 19.2									
日 (曜)		9 (月)			10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)			
こんだてめい 献立名		③南瓜のアーモンドサラダ ①牛乳 ②鶏飯 ④パパイアの炒め煮			⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④パパイアの炒め煮 ②麦ごはん ③筑前煮		⑤ぬるチーズ ①牛乳 ④トウモロコシ ②米粉パン ③ミネストローネ		④ごぼうナッツ ①牛乳 ②少なめわかめごはん ③ちゃんぽん		④ごま和え ①牛乳 ②麦ごはん ③じゃが芋と大豆のみそ煮			
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			①ぎゅうにゅう ③とりさき たまごのり ③チーズ ヨーグルト ②にんじん しいたけ ねぎ つぼつけ ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ ②こめ むぎ さとう ③ノンエッグマヨネーズ アーモンド		①ぎゅうにゅう ③とりこく あつあげ ちくわ こんぶ ④ベーコン あぶらあげ ③だいこん にんじん たけのこ れんこん ごぼう きぬさや しいたけ こんにやく ④パパイア にんじん ねぎ ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま あぶら ごまあぶら ⑤アセロラゼリー		①ぎゅうにゅう ③とりこく ベーコン ミックスビーンズ ⑤チーズ ③たまねぎ にんじん トマト セロリ えだまめ ④トウモロコシ ②パン ⑤じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう		①ぎゅうにゅう ②わかめ ③ぶたにく えび いか あさり かまぼこ ①ぎゅうにゅう ②わかめ ③ぶたにく えび いか あさり かまぼこ ②こめ むぎ ③ちゅうかめん あぶら ④アーモンド こめ さとう あぶら		①ぎゅうにゅう ③とりこく だいす あつあげ みそ ③たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ④ほうれんそう はくさい にんじん ②こめ むぎ ⑤じゃがいも あぶら ④さとう ごま	
献立のわらい		鶏飯について知ろう 鶏飯は江戸時代に、南の海の荒波を渡って、見回りにくる薩摩藩の役人をもてなすために作られた奄美大島の郷土料理です。地鶏やしいたけ・パパイア漬・みかんの皮・ねぎなど、数種類の薬味をごはんの上にのせ、その上からスープをかけて食べます。給食ではスープの中に具を入れました。			パパイアについて知ろう 奄美の島々では、パパイアの実をまだ青いうちにとって、野菜として利用します。喜界島でも道端で、たわわに実っているパパイアを見ることができます。パパイアの実には雄と雌、それが一緒になったものがあります。花の付き方がちがうので観察してみてください。		2年生が皮むきました きょうのトウモロコシは喜界島産です。3月に種をまき、大切に育ててもらって大きくなりました。きのう収穫され、皮付きでセンターに届いた後、小学2年生に皮むきをしてもらいました。2年生のみなさん、全員分をむいてくれてありがとうございます。		ごぼうについて知ろう ごぼうは平安時代に中国から薬として伝わりました。シャキシャキしてかみごたえがあるごぼうは、おなかのすじをしつめる食物繊維がたっぷりです。競走などで相手を一気に抜くことをごぼう抜きといいますが、これは、長くまっすぐなごぼうを、土から一気に引き抜くさまから生まれた言葉です。		じゃがいもについて知ろう 今月のじゃがいもは喜界島産ですが、じゃがいもの原産地は南アメリカのアンデス山脈です。そこからヨーロッパに伝わり、寒い地方では主食として食べられています。日本へは、オランダ船でインドネシアのジャカルタ港から運ばれたので、「ジャカルタいも」から、じゃがいもと呼ばれるようになったそうです。			
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 658 中 824 幼 531 24.4 29.9 20.3			小 720 中 897 幼 587 24.2 29.5 19.8		小 660 中 801 28.7 34.4		小 648 中 780 幼 524 25.6 30.7 21.1		小 631 中 793 幼 507 25.2 31.0 20.4			

※各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

※ は喜界島産を予定しています。