令和4年度 **5月後半**

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
献立名	⑤ジョア ①牛乳 ④魚と苦瓜の磯の香揚げ 牛乳 ②麦ごはん ③みそ汁	①牛乳 ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳 ②麦ごはん ③南瓜のそぼろ煮	⑤黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④チキンのトマトソース 牛乳 ②パン ③かみかみスープ	①牛乳 ③レモンサワーキャベツ 牛乳 ②チキンカレーライス	⑤うまかってん ①牛乳 ④にらの卵とじ 牛乳 ②麦ごはん ③魚汁
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④タラ あおのり ⑤ジョア	①ぎゅうにゅう ③ぶたﾐﾝﾁ あつあげ さつまあげ だいずﾐｰﾄ ④ひじき しらすぼし かつおぶし しおこんぶ	①ぎゅうにゅう ③ハム ひよこまめ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ②とりにく	①ぎゅうにゅう ③タラ とうふ みそ ④たまご いとかまぼこ ⑤うまかってん
おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん きぬさや ④にがうり	③かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ いとこんにゃく	③たまねぎ にんじん れんこん えだまめ セロリ こんにゃく ④トマト たまねぎ ピーマン	②たまねぎ にんじん グリンピース ③キャベツ きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう	③はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ④にら ふかねぎ きくらげ
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こめこ あぶら さとう	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま	②パン ③じゃがいも ④オリーブゆ さとう ⑤くろまめきなこクリーム	②こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー ③さとう	②こめ むぎ ④あぶら ごま あぶら
献立のねらい	にがうりについて知ろう	かぼちゃについて知ろう	だ液の働きを知ろう	味わって食べよう	にらについて知ろう
ひとくちメモ	にがうりは，沖縄ではゴーヤーと呼ばれています。独特の苦味はモモルデシンという成分で，胃腸の働きを良くして食欲を高める効果があるといわれます。夏ばて予防にぴったりですね。苦手な人も挑戦して食べてみてください。葉がよくしげるので，ｸﾞﾘｰﾝｶｰﾃﾝとしても利用されます。	かぼちゃは色の濃い夏野菜で、カロテンやビタミンC（ｼｰ）が豊富です。喜界島ではかぼちゃの促成生産が盛んで、国内の他の生産地より早く，４月から5月に収穫します。収穫したかぼちゃを、選果場で大きさや外観で選別し，表面をきれいにして箱につめ，全国各地へ出荷します。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざることで消化がよくなります。また、だ液には殺菌作用があり、食品中の有害なものを減らす役割もあります。やわらいものばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分に出なくなります。	わたしたちが食べ物を味わう時に活躍するのが舌です。舌の表面には味を感じる「味らい」というものがたくさんあります。食べ物の細かい粒が，水やだ液にとけて，味らいにとけ込むことで味がわかるのです。甘い味・塩辛い味・酸っぱい味・苦い味など，いろんな味を見つけてみましょう。	にらはカロテンやビタミンB_1を多く含んだ緑黄色野菜です。にら特有の強いにおいは，硫化アリルという成分によるもので，疲労回復の効果や，肉や魚の臭みをやわらげる効果があります。大昔，にらはお腹の調子を整える薬として，おかゆにまぜていたそうです。
エネルギーｋｃａｌ	小 677 / 中 861 / 幼 517	小 640 / 中 809 / 幼 518	小 609 / 中 744 / 幼 473	小 631 / 中 794 / 幼 506	小 647 / 中 794 / 幼 532
たんぱく質　ｇ	23.5 / 29.3 / 17.2	24.6 / 30.3 / 20.4	24.8 / 30.2 / 19.5	24.1 / 29.6 / 19.9	29.7 / 35.7 / 24.7

日（曜）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）
献立名	⑤ヨーグルト（中のみ） ①牛乳 ④根菜ハンバーグ 牛乳 ②麦ごはん ③さつま汁	①牛乳 ④いりこナッツ 牛乳 ②麦ごはん ③豚肉の柳川煮	①牛乳 ④ポテトサラダ 牛乳 ②ミルクパン ③ミートスパゲティ	①牛乳 ③春巻き 牛乳 ②チャーハン ③タンメンスープ	⑤黒糖ﾋﾞｰﾝｽﾞ（中のみ）①牛乳 ④鰹とこんにゃくの角煮 牛乳 ②麦ごはん ③若竹汁
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④こんさいハンバーグ ⑤ヨーグルト（中のみ）	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご ④にぼし だいず	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく たまご ③とりにく とうふ	①ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ わかめ ④かつお ⑤こくとうビーンズ（中のみ）
おもに体の調子を整える	③だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	③たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ こまつな	③たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ④きゅうり にんじん コーン	②ふかねぎ えだまめ ③キャベツ たまねぎ にんじん にら	③たけのこ だいこん にんじん もやし ねぎ ④こんにゃく えだまめ
おもに エネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さといも	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④アーモンド らっかせい あぶら さとう	②パン ③スパゲティ オリーブゆ さとう ④じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	②こめ むぎ あぶら ③タンメン あぶら ④はるまき あぶら	②こめ むぎ ④さとう ごま あぶら
献立のねらい	さつま汁について知ろう	柳川煮について知ろう	スパゲティについて知ろう	春巻きについて知ろう	こんにゃくについて知ろう
ひとくちメモ	さつま汁の由来は，江戸時代に薩摩の武士たちの気風を盛り上げるために行われた，鶏を闘わせる『闘鶏』で負けて死んだ鶏を，みそ汁の具にしたのがはじまりだといわれています。肉と野菜がたっぷり入ったさつま汁は栄養満点で，全国的にも有名な鹿児島の郷土料理です。	江戸時代に、どじょうを裂き、ささがきごぼうとしょうゆで煮て卵でとじた「柳川鍋」が生まれました。柳川はその料理を作ったお店の名前だとか、土鍋のことだとか、いろいろな説があります。どじょうを肉や穴子に変えて、柳川風と呼んだりもします。給食では豚肉とごぼうを卵とじにしました。	イタリアのめん類をパスタと呼びます。大きく、マカロニなどのショートパスタとスパゲティなどのロングパスタに分けられます。スパゲティも太さや形でさらに何種類もあります。給食で使うものは直径1.7mmなので「スパゲッティーニ」という名前です。	昔，中国の宮廷で立春を祝う会の時に，旬の食材を使ったごちそうを用意していました。春巻はその時に作られた料理で，立春の頃に新芽が出た野菜を具材にしたことから「春巻」と名付けられました。小麦粉で作った皮で包み，油でパリッと揚げて食べます。	５月２９日は５・２・９の日です。こんにゃくは、コンニャクイモをすりつぶして、固めて作ります。コンニャクイモにはエネルギーのもとは含まれず、かわりにマンナンという食物せんいが含まれ、おなかの中のそうじをしてくれます。きょうはかつおと煮込みました。
エネルギーｋｃａｌ	小 611 / 中 818 / 幼 510	小 651 / 中 823 / 幼 524	小 665 / 中 868 / 幼 536	小 689 / 中 862 / 幼 595	小 589 / 中 770 / 幼 477
たんぱく質　ｇ	24.6 / 30.7 / 21.5	28.3 / 35.4 / 23.1	25.3 / 32.3 / 20.7	26.6 / 32.7 / 22.0	29.1 / 38.5 / 23.8

※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。