

| 日 (曜) | | 12 (月) | 13 (火) | 14 (水) | 15 (木) | 16 (金) |
|------------------------------|----------------|--|--|--|---|---|
| 献立名 こんだてめい 献立名 | | ①牛乳 ④なすとツナのチーズ焼き ②麦ごはん ③みそ汁 | ①牛乳 ④コーンサラダ ②麦ごはん ③ポークカレー | ①牛乳 ④ほうれん草オムレツ ②パン ③ミネストローネ | ①牛乳 ④鶏のから揚げ ②麦ごはん ③もやしスープ | ①牛乳 ④豚肉と小松菜の炒め物 ②雑穀めし ③春雨シイモン |
| 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かつおベーコンチーズ | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく | ①ぎゅうにゅう ③ウィンナーだいす ④ほうれん草オムレツ ⑤ぬるチーズ | ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とりにく | ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく しらすほしあぶらあげ かつおぶし |
| | おもに体の調子を整える | ③だいこん こまつな にんじん えのきたけ ④なす たまねぎ にんじん コーン パセリ | ③たまねぎ にんじん えだまめ ④キャベツ きゅうり コーン | ③たまねぎ にんじん セロリ トマト えだまめ | ③もやし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ | ③にんじん ねぎ しいたけ ④こまつな もやし |
| | おもにエネルギーのもとになる | ②こめ むぎ ③あぶら | ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら カレールウ ④ドレッシング | ②パン ③じゃがいも マカロニ オリーブゆ | ②こめ むぎ ③あぶら ④でんぶん あぶら | ②こめ むぎ ③ざっくく ④はるさめ ⑤さとう ごまあぶら ⑤プリン |
| 献立のわらい ひとくちメモ | | なすについて知ろう なすはインド原産の夏野菜です。「夏の実」がなすびの語源という説もあります。秋になると収穫量は減りますが、朝晩の温度差が大きくなるので、やわらかくおいしい「秋なす」ができるそうです。ことわざもあるくらいおいしい秋なすを、きょうはツナとチーズを合わせてオープンで焼きました。 | ポークは何の肉? ポークカレーのポークは豚肉のことです。英語では動物の名前と、肉になったときの名前が違います。これは、動物を育てる側の人々の呼び名と、食べる側の人々の呼び名が違って、そのまま名前になったから、そのままだろうです。給食のカレーは、ポークの他にチキンやビーフがあります。それぞれ、何の肉でしようか。 | ミネストローネについて知ろう ミネストローネはイタリアの「具だくさんのスープ」という意味の料理で、季節や地方によって使う材料が違い、日本のみそ汁のようにイタリアの人々の健康を支えています。基本はトマト、にんにく、玉ねぎ、オリーブ油で、じゃがいもやにんじん、セロリ、キャベツ、パスタ、米などいろいろな食品を加え具だくさんにします。 | から揚げについて知ろう 給食の人気メニュー、鶏のから揚げは、下味をつけた鶏肉に小麦粉やでん粉などをうすくまぶして、油で揚げます。英語ではフライドチキンといいますが、深い油で加熱した鶏肉の味です。鶏のから揚げが外食メニューに登場したのは今から90年前のことなので、わりと歴史は新しいようです。 | 雑穀について知ろう 五穀豊穡ということばを聞いたことがありますか。穀物が豊かに実ることです。昔から人々が豊作を神に祈り、大切にしていた五穀は、米、麦、あわ、豆、きびを指します。米と麦以外の穀物はまとめて雑穀と呼び、食物せんいやポリフェノールを多く含む体の調子を整える働きがあるので白米に混ぜて食べられています。 |
| エネルギー kcal | 小 623 | 幼 504 | 小 665 中 853 幼 539 | 小 643 中 862 幼 518 | 小 680 中 886 幼 549 | 小 624 中 782 幼 518 |
| たんぱく質 g | 21.8 | 18.3 | 23.3 29.9 19.4 | 28.4 37.5 23.3 | 27.1 35.0 22.2 | 25.8 32.5 21.4 |
| 日 (曜) | | 19 (月) | 20 (火) | 21 (水) | 22 (木) | 23 (金) |
| 献立名 こんだてめい 敬老の日 | | 敬老の日 ①牛乳 ④揚げしゅうまい ②麦ごはん ③中華どんぶりの具 | ①牛乳 ④ひじきのごまサラダ ②米粉パン ③冬瓜のカレースープ煮 | ①牛乳 ④さばのごまみそ焼き ②麦ごはん ③けんちん汁 | 秋分の日 しゅうぶんの日 | |
| 食品の体内での働き | おもに体を作る | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ いか えび あさり ④しゅうまい | ①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィンナー ④ひじき | ①ぎゅうにゅう ③とうふ ④さば みそ | | |
| | おもに体の調子を整える | ③キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きぬさや | ③とうがん たまねぎ にんじん こまつな ④キャベツ きゅうり コーン | ③だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく | | |
| | おもにエネルギーのもとになる | ②こめ むぎ ③あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ④あぶら | ②パン ③じゃがいも あぶら ④ノック マネー ごま ⑤マーシャルビーズ | ②こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら ④こまつな さとう | | |
| 献立のわらい ひとくちメモ | | しゅうまいについて知ろう しゅうまいは、豚のひき肉を小麦粉で作った皮で包んだ料理です。蒸して食べるのが多いですが、きょうは油で揚げました。中華料理では、しゅうまいやぎょうざ、春巻きなどをまとめて「点心」といいます。ちょっとした食べ物でしばらく空腹を満たすという意味で、おやつのように食べられます。 | 米粉パンについて知ろう 小麦粉は、グルテンというたんぱく質を含んでいます。パンは、グルテンが多い強力粉で作ります。強力粉は粘りが強いので、イースト菌が作り出すガスを生地の中にたくさん抱き込むことができます。米の粉にはグルテンが含まれないので、米粉だけではパンは作れません。米粉パンは、強力粉に米粉を混ぜて焼いてあります。 | さばについて知ろう さばは日本の沿岸でとれる魚です。さばを読む、さばの生き腐れ、などのことわざもあるので、昔から多く利用されてきたことがわかります。秋になると脂がのっておいしくなるのですが、日本でとれるさばは、水揚げした港の近くで消費されることが多く、お店で売っているのはほとんどがノルウェーでとれる大西洋さばです。 | 秋分の日 しゅうぶんの日 秋分の日、太陽が真東から上ってくる秋の日で、国立天文台が決められています。この日はさむ1週間を彼岸といい、祖先を敬い亡くなった人をしのぶ日として定められました。 | |
| エネルギー kcal | | 小 659 中 885 幼 513 | 小 612 中 827 幼 477 | 小 590 中 796 幼 478 | | |
| たんぱく質 g | | 28.0 37.2 21.7 | 23.2 31.1 18.7 | 26.9 32.3 22.5 | | |

※各料理は、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。