

日(曜)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④パパイヤのごま和え ②麦ごはん ③おでん風煮	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④魚のみぞれ和え ②麦ごはん ③みそ汁	⑥黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④りんご ②米粉パン ③カラंगा	①牛乳 ④もずくどんぶりの具 ②麦ごはん ③秋の味覚汁	⑤かぼちゃマフィン ①牛乳 ④いりこの香りและ ②麦ごはん ③和風ポトフ
	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ	①ぎゅうにゅう ③とうふ わ かめ みそ ④たら ⑤ヨーグ ルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィンナー きんときまめ と うにゅう	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④とりミンチ もずく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウィンナー ④にほし あおの り
	③だいこん にんじん こん にやく いんげん ④パパイヤ キャベツ きゅうり にんじん	③にんじん きぬさや ④だい こん ねぎ	③たまねぎ にんじん トマト しめじ オクラ ④りんご	③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ しめじ しいたけ ④ たまねぎ こまつな にんじん コーン	③たまねぎ キャベツ にんじ ん れんこん ごぼう えだま め
おもに 体を作る	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④こま さとう	②こめ むぎ ③さといも ④ でんぶん あぶら さとう	②パン ③じゃがいも あぶら カレーウ ⑤くろまめきなこ クリーム	②こめ むぎ ③さつまいも ④あぶら さとう でんぶん	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら こま ⑤か ぼちゃマフィン
食品の 体内での 働き	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
献立のわらい	おでんについて知ろう	ヨーグルトについて知ろう	りんごについて知ろう	秋の食べ物について知ろう	ウィンナーについて知ろう
ひとくち メモ	おでんは「煮込み田楽」の略 です。田楽は豆腐やこんにゃ くを焼いて味噌を塗ったもの です。江戸時代後期に、こんに ゃくを焼かずに、しょうゆ で味付けして煮込むようにな りました。やがて他の材料も 一緒に煮込まれるようにな り、田楽と区別されて「おで ん」と呼ばれるようになりました。	ヨーグルトは牛乳を乳酸菌 で発酵させた食べ物で、おな かの調子を整える効果がある といわれます。おなかの中が 元気になると、外から入って くる病気を防ぐ力も高まりま す。牛乳から作られるので、 からだをつくるたんぱく質やカル シウムも豊富です。	神話にも出てくるほど昔か らあるりんご。日本のりんご は品種改良がすすみ、皮が赤 いもの、黄色いもの、果肉が 固いもの、軟らかいもの、大 きいもの、ピンポン玉くらい のものなど、約2,000種類あ るそうです。きょうのりんご は何という品種か、食べてわ かりますか。	秋が旬の食べ物といえば、 何が思い浮かびますか。みか んや柿、りんごなど果物はイ メージしやすいですが、野菜 は温室で栽培したり、品種改 良で暑さや寒さに強くしたり して1年中見かけるので、旬 を感じにくくなっています ね。きょうのみそ汁には秋に おいしくなる、さつまいもや きのこを使いました。	ポトフにウィンナーが入っ ています。ウィンナーは、 ソーセージの中で細めの小さ なものをさします。腸詰とも 呼ばれるこれらの食品の歴史 は古く、3000年以上前か ら作られていたといわれま す。傷みやすい生肉を細かく して香辛料と塩漬けにし、羊 や豚の腸に詰め、保存でき るようにしたのが始まりです。
エネルギー kcal	小 608 中 799 幼 490	小 644 中 831 幼 531	小 600 中 777 幼 468	小 601 中 793 幼 489	小 677 中 868 幼 558
たんぱく質 g	23.4 30.3 19.5	23.1 29.4 19.4	23.0 30.1 18.7	23.7 31.0 19.5	28.3 37 23.3

日(曜)	31(月)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④カツオと卵のそぼろ ②麦ごはん ③ちゃんこ汁
	①ぎゅうにゅう ③とりにくだ んご とうふ あぶらあげ ④ かつおおかに たまご
	③はくさい こまつな にんじ ん いら えのきたけ いとこ んにやく ④グリーンピース しょうが
おもに 体を作る	②こめ むぎ ③こまあぶら
食品の 体内での 働き	おもに 体を作る
献立のわらい	カツオについて知ろう
ひとくち メモ	カツオは暖かい海に住む魚 で、多くの国で食べられてい ます。世界でとれるカツオの 80パーセント以上は毎日に 加工されますが、日本では刺 身やたたきなど、生で食べる ことも多いです。カツオは火 を通すとかたくなるので、昔 は堅い魚、「かたうお」と呼 ばれていました。漢字でも魚 へんに堅いと書きます。
エネルギー kcal	小 618 中 808 幼 496
たんぱく質 g	27.0 34.7 21.9

手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく

タオルの共用や
貸し借りも避け
ましょう

石けんを使って
手を
洗おう!

こんな時は手を洗いましょう

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落
として清潔にすることです。目に見える
汚れのほかにも、目に見えない細菌やウ
イルスなどが付いていることがあります。
体内に細菌やウイルスを持ち込まないよ
うにしっかりと手を洗うことが重要で
す。

※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。