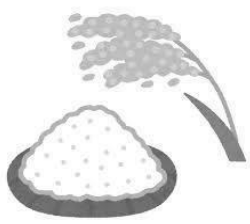
令和4年度 **11月**

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）
献立名	①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん　③かきたま汁	①牛乳 ④さんまのみぞれ煮 ②麦ごはん　③きのこけんちん	①牛乳 ④おさつサラダ ②黒糖パン　③ポークビーンズ	⑤ジョア・ミニ（中のみ）　①牛乳 ④魚の天ぷら ②わかめごはん（少なめ）　③うどん	⑤ヨーグルトレーズン　①牛乳 ④かみかみ炒め ②麦ごはん　③貝のみそ汁
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　たまご　とうふ　④とりにく　ひじき　さつまあげ　だいず　あぶらあげ	①ぎゅうにゅう　③とりにく　とうふ　④さんまみぞれに	①ぎゅうにゅう　③ぶたにく　だいず	①ぎゅうにゅう　②わかめ　③とりにく　さつまあげ　④ホキてん　たまあげ　⑤ｼﾞｮｱ･ﾐﾆ（中のみ）	①ぎゅうにゅう　③とうふ　あさり　わかめ　みそ　④ぶたにく　ちくわ　かつおぶし
おもに体の調子を整える	③たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　えのきたけ　④にんじん　いんげん	③だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　しめじ　しいたけ　こんにゃく	③たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト　いんげん　④きゅうり　にんじん　コーン	③たまねぎ　はくさい　にんじん　ねぎ	③はくさい　にんじん　ねぎ　④だいずもやし　きりぼしだいこん　こまつな　にんじん
おもに エネルギーのもとになる	②こめ　むぎ　③でんぷん　④さとう　あぶら	②こめ　むぎ　③じゃがいも　ごまあぶら	②パン　③じゃがいも　あぶら　ブラウンルウ　④さつまいも　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　③うどん　④あぶら	②こめ　むぎ　③じゃがいも　④ごまあぶら　さとう　⑤ヨーグルトレーズン
献立のねらい	いろいろな食べ物を食べよう	さんまについて知ろう	さつま芋について知ろう	天ぷらうどんについて知ろう	レーズンについて知ろう
	様々な具材が使われている料理に、五目ということばをつけることがあります。きょうのひじきの炒め物には、ひじきの他に６種類の食べ物を入れました。多くの種類の食べ物を一緒に食べると、それぞれが持つ栄養素が補い合って、体への効果が高まります。	さんまは漢字で秋の刀の魚と書きます。それは秋の月夜にさんまをとったとき、刀のようにキラキラと美しく見えたので、そのように書くようになったといわれています。秋のさんまは、たまごを産む準備のため体に脂肪をつけます。この脂肪がさんまのおいしさの秘密なのです。	さつまいもが鹿児島で栽培されるようになったのは1705年船乗りの前田利衛門が山川 町に植えたのが最初です。さつまいもは鹿児島の暖かい気候や風土に合っていて、荒れ地でも良く育ちました。雨や風，病気や害虫にも強かったので,暴風雨の多い鹿児島にとって､かけがえのない作物でした。	江戸時代、油は貴重品で、油をたくさん使う揚げ物は普通の家庭ではできませんでした。そこで人気が出たのが屋台の天ぷら屋です。その隣にうどんの屋台が並び、天ぷらうどんが食べられるようになったという説があります。きょうの天ぷらは、ﾎｷという魚に、あおさと天玉を混ぜた衣をつけて揚げてあります。	レーズンはブドウを干したもので、生のブドウ１キログラムからできるレーズンは200グラムほどです。糖分が濃縮されて甘くなり、食物せんいやカリウム、鉄分も豊富です。お菓子などに使うほか、同じように軽くてエネルギー源になるナッツ類と合わせ、野外活動の携行食としても利用されています。

	14（月）			15（火）			16（水）			17（木）			18（金）		
エネルギーｋｃａｌ	小 582	中 733	幼 472	小 621	中 750	幼 533	小 637	中 822	幼 475	小 569	中 730	幼 484	小 613	中 762	幼 504
たんぱく質　ｇ	25.4	31.6	21.2	26.2	30.1	23.3	26.4	33.3	20.6	24.6	32.0	21.3	25.6	31.8	21.1

日（曜）	21（月）	22（火）	23（水）	24（木）	25（金）
献立名	①牛乳 ④肉団子の酢豚 ②麦ごはん　③太平燕	①牛乳 ④ごま和え ②麦ごはん　③肉じゃが	勤労感謝の日	①牛乳 ④魚のもみじ焼き ②麦ごはん　③根菜のごま汁	⑤野菜ジュース　①牛乳 ④豆のキーマカレー ②ナン　③さつま芋ポタージュ
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　うずらたまご　えび　④ミートボール	①ぎゅうにゅう　③ぎゅうにく　あつあげ		①ぎゅうにゅう　③とりにく　あぶらあげ　みそ　④さわら	①ぎゅうにゅう　③ﾊﾞｰｺﾝ　とりにく　ぎゅうにゅう　④ぎゅうﾐﾝﾁ　ぶたﾐﾝﾁ　だいず　ひよこまめ
おもに体の調子を整える	③たまねぎ　キャベツ　にんじん　たけのこ　ねぎ　きくらげ　④たまねぎ　にんじん　たけのこ　ピーマン　しいたけ	③たまねぎ　にんじん　グリンピース　いとこんにゃく　④ほうれんそう　はくさい　にんじん		③だいこん　にんじん　ごぼう　ふかねぎ　④にんじん　パセリ	③たまねぎ　にんじん　パセリ　④たまねぎ　にんじん　グリンピース　⑤やさいジュース
おもに エネルギーのもとになる	②こめ　むぎ　③はるさめ　ごまあぶら　④あぶら　さとう　でんぷん	②こめ　むぎ　③じゃがいも　さとう　あぶら　④ごま　さとう		②こめ　むぎ　③さといも　ごま　④ノンエッグマヨネーズ	②ナン　③さつまいも　こめこ　あぶら　④カレールウ　あぶら
献立のねらい	太平燕について知ろう	ごまについて知ろう		和食のススメ	ナンについて知ろう
ひとくちメモ 	太平燕は中国 料理で，盆・正月やお祝い事の時，家族や親戚など大勢で食卓を囲む時に出される料理です。熊本に移り住んだ中国人がこのスープを作ろうとして，価格の高い燕の巣やフカヒレの代わりに手に入りやすい春雨で作ったものが広まって，今では熊本の名物料理となりました。	きょうのごま和えには、喜界島産のごまを使っています。年内は島産の予定です。喜界島は国産の約65パーセントをしめる日本一のごまの産地で、百年以上前から栽培の記録が残っています。無農薬で育つ、先祖代々受け継がれた在来種の白ごまを食べられるのは、おそらく喜界町だけです。	「勤労感謝の日」は，昔は「新嘗祭」という，その年とれたお米に感謝し，来年の豊作を祈る日でした。このような行事は，日本に稲作が伝わってからずっと行われてきたそうです。戦後は，お米だけでなく，すべてのものづくりを祝い，働くことを尊んでお互いに感謝する日として「勤労感謝の日」が定められました。	ご飯を主食にして，みそ汁などの汁物，焼き魚や野菜の煮物などのおかず，漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。だしのうま味を利用することで，塩分や動物性の脂肪の取り過ぎを防ぐことができる健康的な食事です。和食を好きになってください。	きょうはインドで食べられているナンというパンに，キーマカレーをつけて食べましょう。ナンは小麦粉に水を加えてこねて、発酵させずに薄くのばして焼いています。本場インドでは、タンドールという粘土でつくったかまどの内側に、ナンをはりつけて焼くのだそうです。

	21（月）			22（火）			23（水）			24（木）			25（金）		
エネルギーｋｃａｌ	小 676	中 856	幼 544	小 612	中 824	幼 490				小 670	中 839	幼 540	小 625	中 786	幼 462
たんぱく質　ｇ	26.5	32.5	22.0	24.7	33.1	20.2				29.1	35.0	24.0	26.5	33.0	21.4

※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。