

日 (曜)		12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
こんだてめい 献立名		③キャベツサラダ ①牛乳 	⑤さつまポテト ①牛乳 ④ヒルイッチャーシー 	⑤くろまめきなこクリーム ①牛乳 ④みかん 	⑤かつお大豆ふりかけ ①牛乳 ④焼きサバのおろしだれ 	④わかめの香味炒め ①牛乳
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ②ぶたミンチ とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく とうふ	①ぎゅうにゅう ③かつお えび いか あさり ベーコン	①ぎゅうにゅう ③ あぶらあげ わかめ みそ ④さば ⑤ふりかけ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご とうふ ④わかめ しらす干し かつおぶし
	おもに体の調子を整える	②たまねぎ にんじん アスパラガス やさいジュース ③キャベツ きゅうり コーン	③だいこん はくさい にんじん ほうれんそう こんにやく ④キャベツ にんじん ヒル	③たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ④みかん	③たまねぎ もやし にんじん こまつな ④だいこん えのきたけ ねぎ	③たまねぎ にんじん ほうれんそう パパイア ④にんにく
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ③ノイグ マネズ ドレッシング	②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ④あぶら さとう ⑤さつまポテト	②パン ③スパゲティ オリーブゆ ⑤くろまめきなこクリーム	②こめ むぎ ③じゃがいも ④こむぎこ あぶら さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④あぶら さとう ⑤ごま
献立のわらい		喜界小6年い組の献立です	ヒルについて知ろう	ペスカトーレについて知ろう	牛乳について知ろう	わかめについて知ろう
ひとくちメモ		「はやとさん、のぞみさん作のカレー」 カレーの野菜を細かく切りました。野菜が苦手な人も食べやすいと思います。 「といろさん、はるさん作のサラダ」 キャベツは給食にもよく出る野菜で、だれでも食べられると思います。ざく切りにして、食感を楽しめるようにしました。	喜界島の方言で、在来のにんにくの葉のことを『ヒル』といいます。ヒルは、ネギやニンニク、ニラなどの仲間の葉の呼び方です。野に生えるヒルという意味のノビルという野草がありますが、喜界のヒルはそれとは比べものにならない、葉が大きく青々とした立派な野菜です。	ペスカトーレは、魚介類とトマトソースのスパゲティです。昔、イタリアのペスカトーレ島の漁師さんたちが、あまった魚や、そのアラをトマトソースで煮込んだのが始まりといわれています。それから、いろいろなシーフードを使い、漁師風という意味のスパゲティになりました。	12月も半分が過ぎます。だんだん寒くなり、牛乳を飲みきれなくなってきた人はいませんか。牛乳は成長期のみなさんに不足しがちなカルシウムを多く含むので、給食の1本は毎日飲んでほしいです。また、水やお茶とちがいで、牛乳は食品ですから、飲み過ぎも偏食ですよ。	わかめは、日本では縄文時代から食用にされてきました。しかし、世界では、食用にするのは日本と朝鮮半島だけのようです。今は国内産のほとんどは養殖で、冬から春にかけて収穫されます。みそ汁やスープに入れたり、酢の物にして食べることが多いわかめですが、きょうは炒め物にしました。
エネルギー kcal	小 659 中 835 幼 527	小 613 中 747 幼 506	小 671 中 842 幼 560	小 613 中 757 幼 498	小 603 中 763 幼 486	
たんばく質 g	23.1 28.6 19.2	23.7 28.5 19.5	24.3 30.4 20.2	29.3 34.7 24.4	25.0 31.0 20.7	
日 (曜)		19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
こんだてめい 献立名		⑤ヨーグルト ①牛乳 ④豚骨と高菜の煮物 	④レバーとポテトのオーロソース ①牛乳 	⑤ぬるチーズ ①牛乳 ④セレクトケーキ 	④かぼちゃのいとこ煮 ①牛乳 	④パプリカチキン ①牛乳
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③うおそうめん あつあげ ④とんこつ あぶらあげ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ みそ ④あじつけ レバー	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ソーセージ ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③さけ とうふ みそ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④とりにく
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しいたけ ④たかな	③かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう	③キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	③キャベツ にんじん ぶかねぎ ④かぼちゃ	③はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ④たまねぎ トマト
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ④さとう	②こめ むぎ ③ほうとうめん ④じゃがいも あぶら さとう でんぷん ノイグ マネズ	②パン ③じゃがいも ④ケーキ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ごま ④あすき さとう	②こめ むぎ ③マロニー でんぷん さとう ごまあぶら
献立のわらい		おみそかの行事食	ほうとうについて知ろう	ソーセージについて知ろう	冬至のかぼちゃ	明日から冬休み
ひとくちメモ		昔は家々で豚を飼っていた、年の暮れにつぶしました。つぶした豚は捨てる部分がないほど大切に食べつくしました。豚骨の煮物はおみそかに欠かせない料理で、ゆでた高菜や大根などと大きな鍋で炊き合わせます。もうすぐ冬休みです。ほかの伝統料理についても調べてみませんか。	昔から山間部では、米作りが難しく、お米は貴重な食べ物でした。代わりに麦を栽培し、その収穫した麦を麺にし、その収穫した麦を麺にして季節の野菜と一緒にみそで煮込んで食べたのが「ほうとう」の始まりです。使う野菜に決まりはありませんが、南瓜を入れて作られることが多いです。	ソーセージはひき肉を加工したもので、小さいものをウインナー、大きいものはフランクフルトと呼びます。きょうのポトフに入っているソーセージは、ジョイ・ステーションさんからいただいた、色をつけたり、くさらないようにする薬を使わずに作られたフランクフルトとウインナーです。切ってスープで煮込みました。	12月22日は冬至です。冬至は1年で一番夜が長い日のことです。昔の人は夏に育ったかぼちゃを大事に保存し、冬至の日に、そのかぼちゃを食べると病気になるまいと考えていました。野菜の少ない冬に保存のできるかぼちゃを食べ、元気に冬を過ごすという昔の人の知恵だったのです。	きょうの副菜は、鶏の手羽元を煮てあります。赤い色は、パプリカとトマトです。明日からの冬休みは、大そうじやお正月の準備などで忙しいので、すすんでお手伝いをしましょう。また、行事食や伝統料理を食べる機会も多いと思います。作り方を習うのもいいですね。
エネルギー kcal	小 626 中 779 幼 509	小 725 中 920 幼 575	小 569 中 719 幼 467	小 622 中 792 幼 504	小 616 中 825	
たんばく質 g	25.3 30.8 21.3	25.3 31.2 20.7	26.9 32.9 22.2	25.4 31.8 21.0	23.5 32.3	

※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。