

日 (曜)		10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	
こんだてめい 献立名 		⑤プリン ①牛乳 ④きびなごのヒルだれかけ  ②少なめ麦ごはん ③ナンカドーシー	⑤キャラメルパテ ①牛乳 ④★フルーツミックス  ②パン ③★クリームシチュー	⑤牛乳 ④ Tandori Chicken  ②麦ごはん ③大根のみそ汁	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④田作り  ②麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮	
食品の体内での働き	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	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④きびなご ③だいこん はくさい にんじん ④ヒル ②こめ むぎ ③さといも もちこめ ④あぶら さとう てんぷん ⑤プリン	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ③たまねぎ にんじん はくさい ④みかん パイ もも ②パン ③じゃがいも こめこあぶら ホワイトルウ ④ビゼリー ⑤キャラメルパテ	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ ④とりにく ヨーグルト ③だいこん だいこんぼ にんじん ②こめ むぎ ③さといも	①ぎゅうにゅう ③とりにく こうやどうふ ちくわ こんぶ ④にぼし たいす ③だいこん にんじん こほう きぬさや こんにやく しいたけ ⑤みかんかじゅう(小・中) ②こめ むぎ ③あぶら さとう ④さとう ごま	
献立のわらい	今年も安全・安心でおいしい給食をみなさんに届けられるよう、食育センター職員一同、真心をこめた給食作りに努めて参ります。今年もよろしくお願いいたします。 ★下線のついた料理は、アンコール献立上位のメニューです!!	ナンカドーシーについて知ろう 1月7日に食べる七草がゆのことを、喜界島では『カドゥー(七日雑炊)』といひます。もち入りの雑炊で、もちはお正月にお供えたものをつか使います。1月7日に数え年で7歳の子供が、親戚や隣近所など7軒の家を回り七日雑炊をもらって歩くという風習もありました。きょうは韓国もちを使っています。	アンコール献立です 3学期は、3月に卒業を迎える中学3年生と小学6年生のみなさんの「もう一度食べた給食」を組み入れていきます。きょうは温食5位のクリームシチューです。冬が旬の野菜を入れて作りました。フルーツポンチにはレモンのゼリーを入れました。	Tandori Chickenについて知ろう Tandori Chickenはインドの料理で、ヨーグルトにカレー粉などの香辛料を加えた中に鶏肉を漬け込みオーブンで焼いて作ります。インドでは『Tandoor』という粘土でできた『かまど』で鶏を焼くのでTandori Chickenという名前になりました。	田作りについて知ろう 田作りはおせち料理の一つで、小さな煮干しを炒り、タレをからめたものです。昔、イワシを田ぼの肥料にしたところ大変豊作になったことから小イワシを田作りと呼ぶようになり、その年の豊作を願っておせち料理に入れられるようになりました。よくかんで食べましょう。	
ひとくちメモ	  					
エネルギー kcal		小 659 中 771	小 617 中 775 幼 469	小 603 中 766 幼 488	小 663 中 825 幼 491	
たんぱく質 g		25.6 30.7	24.2 29.9 18.9	24.7 30.9 20.5	28.9 36.0 23.2	
日 (曜)		16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
こんだてめい 献立名		⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④ピビンバの具  ②麦ごはん ③わかめスープ	⑤アーモンド(中のみ) ①牛乳 ④さばのパン粉焼き  ②麦ごはん ③★みそ汁	⑤牛乳 ④バナナツツ  ②ミルクパン ③パンネのボンゴレソース	⑤牛乳 ④ごまじょうゆ和え  ②麦ごはん ③じゃが芋のそぼろ煮	⑤牛乳 ④原宿ドッグ(小・中)  ②ナシゴレン ③ソト・アヤム
食品の体内での働き	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	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ ④ぎゅうにく たまご ⑤チーズ ③たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ ④ほうれんそう だいすもやし ⑤パイア にんじん ぶかねぎ ②こめ むぎ ③トック ごま あぶら ④さとう ごま ごま あぶら	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④さば ③かぼちゃ はくさい ねぎ ④パセリ レモンかじゅう ②こめ むぎ ④パンこ オリブゆ ⑤アーモンド(中のみ)	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミルク ④バナナツツ ⑤だいす ③たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム ④バナナチップ ②パン ③パンネ オリーブゆ ④アーモンド カシューナッツ ⑤くるざとう	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④さつまあげ ③たまねぎ にんじん いんげん ④ほうれんそう はくさい もやし にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま さとう ごまあぶら	①ぎゅうにゅう ②たまご えび ③とりにく ハム ②にんじん たけのこ ぶかねぎ ③キャベツ たまねぎ にんじん もやし ②こめ むぎ あぶら ③ピーマン あぶら さとう ④はらじゅくドッグ(小・中)
献立のわらい	ピビンバについて知ろう ピビンバは、ごはんの上に味付けした肉や、野菜の和え物、卵などの具をのせ、混ぜながら食べる韓国料理です。野菜の和え物はナムルと呼ばれ、韓国では常備菜としていつも数種類のナムルが冷蔵庫に入っているそうです。きょうのナムルはほうれん草、大豆もやし、にんじんと喜界島のパイアで作りました。	みそ汁について知ろう 給食で、週1回はごはん・みそ汁・おかずの組み合わせにしています。食事の基本として大切にしたいからです。アンコール献立でみそ汁が上位にあがっていたのでうれしく思いました。みそ汁は、具やみその種類を変えればいろいろな味が楽しめます。自分が一番好きなみそ汁を見つけてみてください。	あさりにについて知ろう ボンゴレソースに入っているあさりは、砂浜に住む貝です。簡単にとれるので大昔から貴重なたんぱく源になっていました。栄養的には、ビタミンB2(ビ-ツ)・カルシウム・鉄を多く含み、うまみ成分も多いのでダシがよく出ます。体をつくる成長期のお子さんにとって必要な栄養素がギュッとつまった食材です。	いろいろな味を確かめよう 私達が食べ物をおいしいと感じるのは、その味を知っているからで、最初は苦手な物でも何度も食べるうちにだんだんおいしさが出てきます。嫌いな物も少しずつ食べてみましょう。いろいろな味を知り、嫌いな物が減ると今よりもっと食事の時間が楽しくなりますよ!	インドネシアの料理です インドネシア語で、ナシはご飯、ゴレンは炒める、揚げという意味です。また、ソトはスープ、アヤムは鶏肉のこと。つまりきょうは、インドネシア風チャーハンと鶏肉のスープという組み合わせです。ナシゴレンによく使われるピーナッツの代わりに、島のそら豆クルトンを使いました。	
ひとくちメモ						
エネルギー kcal	小 642 中 819 幼 491	小 599 中 817 幼 488	小 617 中 808 幼 495	小 601 中 764 幼 484	小 671 中 802 幼 452	
たんぱく質 g	27.5 34.3 21.0	27.4 34.8 22.8	27.5 35.2 22.3	23.9 29.5 19.7	26.6 31.6 19.6	

※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。