

日(曜)	2/27(月)	28(火)	3/1(水)	2(木)	3(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④きゅうりとわかめの酢の物 ②麦ごはん ③★肉じゃが	⑤ヨーグルト(小・中) ①牛乳 ④ごもく ②麦ごはん ③みそ汁	タルタルソース ①牛乳 ②フィッシュバーガー ③ABCマカロニスープ	①牛乳 ④焼き春巻き ②麦ごはん ③麻婆大根	⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ④桃の花ゼリー ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁	
	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ぎゅうにく あつあげ ④わかめ ③たまねぎ にんじん グリンピース ④ごぼう にんにく きゅうり こんにやく	①ぎゅうにゅう ③あつあげわかめ みそ ④ぶたにく さつまあげ あぶらあげ あさり ⑤ヨーグルト(小・中)	①ぎゅうにゅう ②ホキフライ ③とりにく ベーコン	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ とうふ みそ	①ぎゅうにゅう ②かつお さつまあげ あぶらあげ ③とりにく はんぺん ⑤チーズ(中)
	献立のわらい	肉じゃがについて知ろう 肉じゃがの肉は牛か豚か。これは地域で異なるようで、東日本は豚肉が多く、西日本は牛肉が多いらしいです。鶏を使う地域もあるそうです。給食では牛肉を使用しました。牛肉を使うと、豚肉よりこってりした仕上がりになります。それで、付け合わせはさっぱりとした酢の物にしました。	ごはんのみそ汁について知ろう ごはんのみそ汁の組み合わせは、私たちの食事の基本なので、週に一度は給食でも出すようにしています。お米とみそは、おたがいに足りない栄養素を補い合い、みそ汁に具をいろいろ入れることで栄養バランスが良くなります。朝ごはんに自分で作れるようになりましょう。	マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには筒状でないものも多くあり、そのひとつがきょうの「アルファベット」です。他には、蝶々の形の「ファルファッレ」、貝の形の「コンキリエ」、らせん状の「フジリ」などがあります。	春巻きについて知ろう 春巻きは、中華料理の点心の一つで、立春の頃に新芽がでる野菜を具材にしたことから、この名前がついたそうです。春巻きにはいろいろな材料が使われていますが、今日のは小麦粉であり、油も多いため、エネルギーのもとになる食品の仲間に入りました。	ひなまつりについて知ろう 昔の暦で三月三日は、もともと男女の区別はない上巳の節句でした。桃の花が咲く時期なので「桃の節句」と呼ばれ、人形を飾るようになった江戸時代から、桃の節句は女子、端午の節句は男子のお祭りとなったようです。喜界島では田芋でウムムッチーを作り、女の子の節句をお祝いしていました。
エネルギー kcal たんばく質 g	小 595 中 740 幼 477 23.9 28.9 19.5	小 615 中 766 幼 470 23.9 29.1 18.4	小 612 中 752 幼 486 26.1 31.7 22.1	小 678 中 862 幼 571 22.3 27.5 18.9	小 598 中 753 幼 494 23.6 30.6 19.1	

日(曜)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
こんだてめい 献立名	⑤まみっからー ④たんかん ②麦ごはん ③ハヤシライスの具	⑤みかん果汁 ①牛乳 ④鶏のから揚げ ②麦ごはん ③みそ汁	⑤アーモンドカル ①牛乳 ④白菜とりんごのサラダ ②ミルクパン ③スパゲティカルボナーラ	③焼きプリンタルト ①牛乳 ②キムチごはん ③五目卵スープ	①牛乳 ④豚とごぼうの炒め物 ②麦ごはん ③豆腐のくず煮	
	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ぎゅうにく ③たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース ④たんかん	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ベーコン たまご きゅうりにゅう こなチーズ	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とりにく たまご もすく	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく ④ぶたにく みそ
	献立のわらい	たんかんをいただきました きょうのたんかんは、あが連の高岡清信さんからいただきました。高岡さんはマンゴーやパッションフルーツなども栽培し、主に島外に出荷されています。ガジュマルを防風林にした畑で丁寧に育てられたたんかんを、ありがたういただきます。	アンコール献立です 3学期は、卒業を迎える中学3年生と小学6年生のみさんの「もう一度食べたい給食」を組み入れています。きょうは小さいおかずの部1位のから揚げです。給食のから揚げの味付けはシンプルですが、おいしいと好評です。食育通信にレシピをのせましたので、家でも作ってみてください。	カルボナーラについて知ろう カルボナーラは、「炭焼き職人風」という意味のイタリアンソースです。由来はいろいろありますが、黒こしょうのつぶが炭の粉に見えることから、「もし炭焼き職人が仕事の合間に作ったらこんなふうになるのではないか」と名前がついたという話があります。	キムチについて知ろう アンコール献立上位の中に、キムチごはんとかキムチ鍋が入っていました。ピリ辛味が好きな人が多いでしょう。日本の漬物生産量でキムチが20年ほど一位をキープしています。本場の朝鮮半島のキムチは、多くの種類があり、トウガラシを使わないものもあるそうです。	くずについて知ろう 「くず湯」を知っていますか。とろみがあって体があたたまる飲み物で、昔から病気のときなどに使われてきました。もともと、くずという植物の根からとったでんぷんで作りますが、くず粉の生産が少なくなり、今では他のでんぷんでとろみをつけた料理も「くず」の名前を使っています。
エネルギー kcal たんばく質 g	小 660 中 807 幼 540 24.4 28.8 20.5	小 710 中 876 幼 578 25.4 30.5 21.0	小 667 中 857 幼 545 28.6 35.7 24.2	小 651 中 761 幼 554 25.8 30.2 21.4	小 613 中 784 幼 497 29.8 37.7 24.4	

※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。