

| 日(曜)  | 13(月)  | 14(火)  | 15(水)  | 16(木)   | 17(金)   |  |
|---|--|--|--|---|---|--|
| こんだてめい<br><b>献立名</b>                          | ⑤お祝いクレープ ①牛乳<br>④豚肉のしょうが炒め<br>②麦ごはん ③春雨シムン   | ⑤チーズ ①牛乳<br>④魚のオイネーズ焼き<br>②麦ごはん ③みそ汁   | ⑤黒ごまパテ ①牛乳<br>④フルーツヨーグルト<br>②米粉パン ③ポークビーンズ   | ⑤うまかつてん(中のみ) ①牛乳<br>④さつま芋とひじきのサラダ<br>②麦ごはん(少なめ) ③カレーうどん   | ①牛乳<br>④磯ミックス<br>②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮   |  |
|   | おもに体を作る<br>①ぎゅうにゅう ③とりささみ たまご ④ぶたにく  | ①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④サワラ スキムミルク ⑤チーズ  | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいず ベーコン ④ヨーグルト   | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ④ひじき   | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ④ひじき   | ①ぎゅうにゅう ③とりささみ ④みそ あつあげ さつまあげ ④にぼし かつおぶし しおこんぶ |
|   | おもに体の調子を整える<br>③にんじん しいたけ ねぎ ④キャベツ たまねぎ にんじん   | ③はくさい にんじん こまつな ④ほうれんそう たまねぎ   | ③たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム トマト ④みかん パイン もも  | ③たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ④きゅうり にんじん   | ③たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ④きゅうり にんじん   | ③かぼちゃ たまねぎ いんげん いとこんにやく しいたけ                   |
| おもにエネルギーのもとになる<br>②こめ むぎ ③はるさめ ④あぶら さとう ⑤クレープ | ②こめ むぎ ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ  | ②パン ③じゃがいも あぶら さとう ⑤くろごまパテ   | ②こめ むぎ ③うどん あぶら から カレールウ ④さつまいも パイナップル   | ②こめ むぎ ③あぶら さとう ④さとう ごま   |   |  |
| <b>献立のわらい</b>                                 | 中学校3年生最後の給食  | サワラについて知ろう   | 何を食べてもいいか考えよう  | うどんについて知ろう  | 喜界島産のかぼちゃです   |  |
| <b>ひとくちメモ</b>                                 | きょうで給食が最後となる中学校3年生の卒業を、喜界島の伝統料理、春雨シムンでお祝いします。春雨シムンはちょっとしたお祝いやおもてなしに、手軽に作られている料理です。みなさんもいつか自分で作れるようになるために、おうちの人に作り方を習ってくださいね。 | きょうのオイネーズ焼きに使った魚はサワラです。サワラは漢字で魚へんに春と書きます。春に産卵のため岸の近くに寄ってくるので、春を告げる魚としてこの字が当てられました。呼び名は、体が細長いことから「狭い腹」の意味の「サハラ」が元になっているという説があります。 | 野生の動物は本能のまま食べていても必要な栄養が十分にとれているそうです。でも人間は頭で栄養バランスを考へて食事をしないと、健康な生活ができなくなっていきます。好きなものだけ食べるのではなく自分に必要な食べ物を頭で考えて『頭で食べる』ことを心がけるようにしましょう。 | うどんは小麦粉に塩水を加えてこねたものを、伸ばして切って作ります。小麦粉には粘りを生む成分、グルテンの量が多い強力粉、少ない薄力粉があり、うどんに使うのは中間の中力粉です。イタリアのパスタは強力粉で作られます。ちなみにそうめんは、うどんの生地を油につけ、引っ張って伸ばして作ります。 | ウリ科の野菜のほとんどが夏が旬ですが、今日のかぼちゃは、10月ごろ種まきし、冷たい風や日照不足に負けなように育てられた「秋かぼちゃ」です。この後は、1月に植えて5月ごろに収穫する「春かぼちゃ」にパトタッチ。喜界島ではいろいろな工夫をして、かぼちゃを作っています。 |  |
| エネルギー kcal                                    | 小 669 中 811 幼 557  | 小 663 幼 543  | 小 648 中 816 幼 497  | 小 625 中 819 幼 501   | 小 617 中 783   |  |
| たんばく質 g                                       | 27.6 33.0 22.5   | 28.6 24.2  | 26.8 33.3 21.1   | 23.9 31.5 19.7  | 26.4 32.9   |  |

| 日(曜)  | 20(月)   | 21(火)   | 22(水)   | 23(木)  | 24(金)  |   |
|---|---|---|---|--|--|---|
| こんだてめい<br><b>献立名</b>                                  | ①牛乳<br>④冷凍パイ<br>②チキンライス ③シーフードシチュー  | しゅんぶん ひ<br><b>春分の日</b>                                | ⑥いちごジャム ①牛乳<br>④チーズささみフライ<br>⑤ミニトマト(2個)<br>②パン ③キャベツのスープ煮   | ⑤アセロラミルク ①牛乳<br>④松風焼き<br>②麦ごはん ③芋の子汁   | しゅりょうしき<br><b>修了式</b>  |   |
|   | おもに体を作る<br>①ぎゅうにゅう ②とりにく ③えび いか あさり ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク  | ②たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④パナップ | ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④チーズささみフライ  | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ ④とりシジ ④たまご ひじき みそ あおりのり  |  | ①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④とりシジ たまご ひじき みそ あおりのり      |
|   | おもに体の調子を整える<br>②たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④パナップ  | ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら ホワイトルウ なまクリーム                   | ③キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース ⑤ミニトマト   | ③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ まいたけ みつば いとこんにやく ④たまねぎ にんじん  |  | ③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ まいたけ みつば いとこんにやく ④たまねぎ にんじん |
| おもにエネルギーのもとになる<br>②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら ホワイトルウ なまクリーム | ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら ホワイトルウ なまクリーム   | ②パン ③じゃがいも あぶら ④あぶら ⑥ジャム                              | ②パン ③じゃがいも あぶら ④あぶら ⑥ジャム  | ②こめ むぎ ③さといも ④ごま ⑤アセロラミルク  |  |   |
| <b>献立のわらい</b>   | 1年の給食をふりかえろう  |   | 食べることを大切にしよう  | 松風焼きについて知ろう  | 令和4年度が終わります。どんな1年でしたか。たくさん学習して学力がついたように、たくさん給食を食べて「食べる力」もついたはず。4月からひとつ学年が上がります。「食」の目標も決めてがんばりましょう。 |   |
| <b>ひとくちメモ</b>   | 今年度はきょうまでに194回の給食を作りました。遠足や振替休日で食べていない日があるので、欠席がなければ1年で約190回の給食を食べることになります。苦手な食べ物がひとつでも減りましたか。食事のあいさつは、心を込めて言えましたか。1年をふりかえてみましょう。 |   | 「私たちが生きていくために必要なもの」といえば食事・栄養です。食事はただお腹をいっぱいにするものではなく私たちの体や命を支える大事なものです。食べることを大切にすることは、生きることを大切にすることにつながります。食べることを大切にして健康に生きていきましょう。 | 表面にケシの美やごまをふりかけて焼く、松風という和菓子がありません。裏は何も付いていなくて、松葉を吹く風のように「うらさびしい」というところから名前がついています。その和菓子に似せて作られた松風焼きは、羽子板の形に切り、おせち料理としても使われます。きょうはカップに入れて焼きました。 |  |   |
| エネルギー kcal  | 小 628 中 758   |   | 小 595 中 748   | 中 787  |  |   |
| たんばく質 g   | 27.1 33.0   |   | 24.9 30.0   | 32.4   |  |   |

※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。