

日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
こんだてめい 献立名						
	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④たら	①ぎゅうにゅう ③とうにゅう しろういんげんまめ ベーコン ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④ベーコン くきわかめ	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ぶたにく みそかつおぶし
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース りんご にんにく ④キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	③なす にんじん はねぎ ④えだまめ レモンかじゅう	③たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ④トマト たまねぎ パセリ にんにく	③キャベツ にんじん だいこん だいすもやし いとこん にやく ふかねぎ キムチ ④アスパラガス 赤ピーマン	③こまつな にんじん ふかねぎ きくらげ ⑤みかんかじゅう
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③あぶら ④はちみつ オリーブオイル	②こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん あぶら さとう	②コッパン ③じゃがいも ④オリーブオイル さとう	②こめ むぎ ③さとう ごまあぶら ④さとう あぶら	②こめ むぎ ③うどん ④さとう ごま	
献立のわらい	花野菜	なす	トマト	キムチ	うどん	
ひとくちメモ	野菜には、葉の部分を食べるもの、莖の部分を食べるもの、根の部分を食べるもの、実の部分を食べるものがあります。花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。どちらもキャベツの仲間です。	夏野菜を代表するなすの美しい紫色は、ナスニンと呼ばれる色素で、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。なすは煮る・焼く・揚げる・漬けるなど、どんな料理にしてもおいしい野菜です。きょうはナスニンをたくさんとるために皮をむかずに使いました。	トマトの赤い色はリコピンという成分で、色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれています。リコピンには、肌をきれいに保ったり、病気になるのを防ぐ効果があります。今日のチキンには、トマトをたっぷり使ったソースをかけています。	キムチは韓国の漬物です。家で手作りされることが多く、家庭の味があります。キムチは、辛いというイメージがありますが、発酵によってうまれる風味やうまみがあります。今日は、白菜キムチとキャベツやもやし豚肉などたくさんの食材を煮込みました。	うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初は小麦粉をこねて中にあんをつ込んだ、だんご状のもので「混沌」と呼ばれていました。やがて混沌は熱く煮て食べるので「温沌」と呼ばれるようになり、転じて「饅頭」というようになりました。室町時代になって今のような細長いめんになりました。	
エネルギー kcal	小 648 中 839 幼 516	小 630 中 814 幼 510	小 612 中 776 幼 487	小 617 中 810 幼 494	小 608 中 758 幼 505	
たんぱく質 g	24.4 30.9 19.9	23.1 29.4 19.5	28.5 34.9 24.1	23.1 29.5 19.1	26.1 33.8 22	
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
こんだてめい 献立名						
	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③おしだいす あぶらあげ わかめ みそ ④ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ みそ ④ひじき	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ あぶらあげ ④ぎゅうにく
	おもに体の調子を整える	③にんじん たまねぎ こんにやく ふかねぎ ④だいこん はねぎ	③れんこん にんじん ごぼう こまつな	③たまねぎ にんじん パセリ ④パッションフルーツ	③とうがく にんじん こんにやく たまねぎ いんげん ④にんじん いとこんにやく	③にんじん えのきたけ コーン はねぎ ④たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	②こめ むぎ ③さとも あぶら ④あぶら でんぶん さとう	②こめこいりパン 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あぶら さとう ④くるみ さとう あぶら	②こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう あぶら	
献立のわらい	大豆	きびなご	パッションフルーツ	ひじき	ピーマン	
ひとくちメモ	みその原料の大豆には、成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれます。みそは大豆を消化・吸収しやすくしやすく加工した食品です。今日のみそ汁には、大豆をつぶし乾燥させた押し大豆も使っています。	きびなごは、10センチほどの小さな魚で、帯状のしっぽが特徴があります。鹿児島方言で、帯のことを「きび」小魚のことを「なご」ということから、きびなごと呼ばれます。骨ごと食べると、カルシウムをとることができます。よくかんでいただきましょう。	パッションフルーツは時計草ともいいます。和名は、花が時計の文字盤のように見えることからつけられました。パッションは、受難という意味で、花が十字架のように見えるのでこの名前がついたそうです。きょうは喜界島産のパッションフルーツを半分に切って出しました。	ひじきは日本各地の沿岸の岩に付いて育つ海藻で、古くから食用にされてきました。平安時代の物語にも登場します。現在は韓国からの輸入品が多いですが、鹿児島県では長島町で多く生産されています。食物せんいや無機質が豊富でひじきを残さず食べましょう。	今日の青椒肉絲には、ピーマンをたくさん使いました。ピーマンはむかし、南アフリカに生えていたトウガラシの仲間です。そのころは赤くて小さく、やせていたそうですが、アメリカで品種改良され、今のようになり緑色で、肉厚になりました。ビタミンCを多く含む野菜です。	
エネルギー kcal	小 677 中 851 幼 573	小 628 中 830 幼 509	小 641 中 834 幼 503	小 635 中 837 幼 509	小 637 中 815 幼 531	
たんぱく質 g	27.2 32.9 23.9	29.5 38.4 24	22.3 29.2 17.9	21.7 27.6 17.5	23.1 29.2 19.3	

※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。