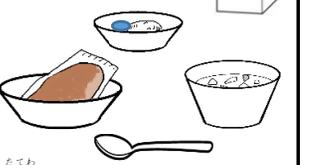


日(曜)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだてめい 献立名 食品の体内での働き おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる 献立のねらい ひとくちメモ ブックメニューには、料理名に★がついています。 	スポーツの日	⑤ブルーベリーゼリー ①牛乳 ④ほうれん草のおひたし 牛乳  ②ごはん ③芋煮	⑤黒ごまパテ ①牛乳 ④スパニッシュオムレツ★ 牛乳  ②コッペパン ③ミネストローネ	①牛乳 ④レバーの彩りソース 牛乳  ②ごはん ③もやしスープ	①牛乳 ⑤スイートポテト 牛乳 ④さわらのごまだれ焼き 牛乳  ②ごはん ③里芋のみそ汁
		①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ ④かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ベーコン ④スパニッシュオムレツ	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④さわら
		③にんじん だいこん ごぼう こんにやく しめじ いんげん ④ほうれん草 はくさい にんじん	③たまねぎ トマト にんじん セロリ えだまめ にんにく	③もやし たまねぎ にんじん はねぎ ほしいたけ ④たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キパブリカ プルーンビュール	③にんじん えのきたけ はねぎ ⑤スイートポテト
		②こめ ③さいとも さとう あぶら ④さとう ⑤ブルーベリーゼリー	②コッペパン ③じゃがいも あぶら ⑤くろごまパテ	②こめ ④あぶら さとう でんぷん	②こめ おぎ ③さいとも ④さとう ごま ごまあぶら
		芋煮について知ろう	スパニッシュオムレツについて知ろう	もやしについて知ろう	さつまいもの日について知ろう
		芋煮は山形県の郷土料理です。東北地方では、里芋の種芋を保存するには気温が低すぎることから、おいしいうちに食べてしまおうと芋煮が作られてきたようです。山形県では、「芋煮会」として河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒に作る行事もあります。	スパニッシュオムレツはスペインの卵料理です。じゃがいもやたまねぎなどの食材を、卵と一緒に焼いて作ります。お好み焼きのように丸く焼き、切り分けていただきます。今日は、じゃがいもの代わりに、旬のさつまいもを使ったスパニッシュオムレツです。	もやしは種を水に浸し、暗い場所が発芽させたものです。普通は豆もやしのことをさします。豆は大豆、緑豆などがあります。今日は緑豆もやしを使っています。豆の状態では、わずかに含まれていないビタミンCが、もやしにはたくさん含まれています。	10月はさつまいもの旬です。「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」から、10月13日は「さつまいもの日」と定められています。さつまいもは、全国のなかで鹿児島県が生産量1位です。今日のスイートポテトは、鹿児島県産のさつまいもを使っています。
		小 625 中 797 幼 515	小 625 中 792 幼 499	小 646 中 840 幼 523	小 681 中 849 幼 572
		たんぱく質 g 22 28.2 18.3	たんぱく質 g 28.9 36.6 23.2	たんぱく質 g 24.7 31.9 20.6	たんぱく質 g 28 34.8 23.5

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
こんだてめい 献立名 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 献立のねらい ひとくちメモ ※は、喜界島産を予定しています。	ジオバクバク給食	①牛乳 ④チキン南蛮 牛乳  ②麦ごはん ③青さとうずら卵のすまし汁	①牛乳 ④さんまみぞれ煮 牛乳  ②麦ごはん ③根菜ごま汁	①牛乳 ⑤ケチャップ 牛乳 ④棒ハンバーグ・キャベツ 牛乳  ②縦割りパン ③さつまいもシチュー	①牛乳 ④五目ひじき 牛乳  ②ごはん ③ちゃんこ汁	①牛乳 ⑤島みかん 牛乳 ④パパイヤの炒め物 牛乳  ②麦ごはん ③鶏飯の具
		①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご あおさのり ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ あぶらあげ ④さんまみぞれに	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク ④ぼうハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③ミートボール とうふ みそ ④とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ ひじき	①ぎゅうにゅう ③ささみ たまご きざみのり ④豚肉
		③だいこん にんじん しめじ ④たまねぎ きゅうり パセリ	③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ	③たまねぎ さつまいも にんじん ブロッコリー ④キャベツ ⑤ケチャップ	③はくさい ほうれん草 こんにやく しめじ にんじん ④にんじん いんげん	③にんじん パパイアつけ はねぎ ほしいたけ ④パパイヤ もやし ほうれん草 にんじん しょうが ⑤クリハー
		②こめ おぎ ④あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう	②こめ おぎ ③さいとも ごま	②コッペパン ③あぶら	②こめ ③ごまあぶら ④あぶら さとう	②こめ おぎ ③さとう ④ごまあぶら
	チキン南蛮について知ろう	根菜について知ろう	さつまいもについて知ろう	食育の日について知ろう	クリハーについて知ろう	
	チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理です。「南蛮」とは、戦国時代に日本にやってきたポルトガル人やその文化を表します。ポルトガルの食文化に、唐辛子入りの甘酢に食材をつける料理があり、これに鶏肉を使ったことからチキン南蛮と呼ばれます。	根菜とは、土の中に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことです。根っこや茎の部分を食べます。根菜は、ごぼう、にんじん、大根、れんこん、じゃがいも、さいともなどのことです。食物繊維を多く含み、おなかの調子をととのえます。	鹿児島県はシラス台地からなり、さつまいもの栽培に向いています。昔から県内各地でさつまいもの栽培が盛んでした。さつまいもにはビタミンCが多く含まれ、しみ・そばかすを予防し、肌ハリやツヤを与えるコラーゲンの作るのに役立ちます。	毎月19日は食育の日です。毎日朝ご飯を食べていますか？好き嫌いはありませんか？おやつは食べ過ぎていませんか？この機会に、学校や家庭で自分の食事について振り返ってみましょう。	今日のみかんは、喜界島産の「クリハー」です。島には昔ながらのかんきつ類が多く、クリハーの他にも花良治みかん、トークー、フスー、シクーなどがあります。クリハーのさわやかな香りと味を楽しみましょう。	
	小 668 中 879 幼 553	小 617 中 809 幼 524	小 614 中 803 幼 488	小 629 中 805 幼 507	小 600 中 758 幼 496	
	たんぱく質 g 27.1 34.2 22.6	たんぱく質 g 23.2 30 20.6	たんぱく質 g 26.0 33.8 21.7	たんぱく質 g 24.6 31.2 20.2	たんぱく質 g 26 33.2 21.4	