

日(曜)		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだてめい 献立名		⑤みかん果汁(中のみ) ①牛乳 ④タコライス 牛乳 ②麦ごはん ③イナムドゥチ	①牛乳 ④きびなごみじ揚げ 牛乳 ②麦ごはん ③さつま汁	⑤黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④ツナとマカロニのソテー 牛乳 ②コッペパン ③かぼちゃスープ★	①牛乳 ④野菜サラダ 牛乳 ②麦ごはん ③いかカレー★	①牛乳 ④磯ミックス 牛乳 ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁
食品の体内での働き	おもに体を作る	①きゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ ④ぶたミンチ だいず こなチーズ	①きゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご	①きゅうにゅう ③きゅうにゅう なまクリーム ハム ④ツナ	①きゅうにゅう ③ぶたにく いか	①きゅうにゅう ③とりにく どうふ とうにゅう みそ ④にぼし かつおぶし こんぶ
	おもに体の調子を整える	③だいこん にんじん こんにやく しいたけ ふかねぎ しょうが ④たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ ⑤みかんかじゅう	③だいこん さつまいも にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほししいたけ ④にんじん	③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④キャベツ にんじん コーン	③たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ④キャベツ にんじん きゅうり コーン	③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ④さとう あぶら	②こめ おぎ ③あぶら ノンエッグ マヨネーズ でんぶん	②コッペパン ③こめ あぶら ④マカロニ マヨネーズ あぶら ⑤くろまめきなこクリーム	②こめ おぎ ③じゃがいも あぶら ④ドレッシング	②こめ おぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう ごま
献立のねらい		沖縄料理について知ろう	きびなごについて知ろう	かぼちゃについて知ろう	お話にてくるカレー	豆乳について知ろう
ひとくちメモ		今日は、沖縄県の料理です。「イナムドゥチ」とは、「猪もどき」という意味です。昔は猪を使っていたのですが、手に入りずらくなり豚肉を使うようになりました。「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」がヒントになり、白いご飯にタコスミートをかけた料理です。	きびなごは、体に銀白色の帯のような模様が入っています。鹿児島県では帯のことを「キビ」と呼ぶことからきびなごと呼ばれます。きびなごに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を強くし、イライラを解消してくれるので、効果があります。	かぼちゃの濃いオレンジは、皮を丈夫にするカロテンです。疲れをとるビタミンB1、おなかの調子を整える食物繊維、かぜを予防するビタミンCが多く含まれます。今日はかぼちゃをふんだんに使ったスープです。ほくほくとした甘みを味わってください。	今日はブックメニューです。「こまったさんのカレーライス」という本に出てくるいかカレーを給食用にアレンジしました。主人公のこまったさんが、お客さんをもてなすために作った料理です。ぜひ、本を読んでおうちでも作ってみてください。	豆乳は何からできているでしょうか。正解は大豆です。大豆をみずにつけてすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾したものです。見た目は、牛乳のようですが、味は大豆の風味があります。大豆は体をつくるものになるたんぱく質が豊富です。
エネルギー-kcal		620	654	637	653	537
たんぱく質 g		27.5	26.8	22.5	21.9	26.9
日(曜)		30(月)	31(火)	11/1(水)	2(木)	3(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④大葉羊 牛乳 ②麦ごはん ③中華丼の具	①牛乳 ④ビーンズサラダ 牛乳 ②チキンライス ③きのこドリア	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④タンドリーチキン 牛乳 ②黒糖パン ③ラビオリのスープ煮	①牛乳 ④いりこの香りとえ 牛乳 ②麦ごはん ③肉じゃが	文化の日
食品の体内での働き	おもに体を作る	①きゅうにゅう ③ぶたにく えび かまぼこ あさり	①きゅうにゅう ③とりにく きゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム ④ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	①きゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく ヨーグルト	①きゅうにゅう ③きゅうにゅう あつあげ ④にぼし あおりのり	
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん きぬさや きくらげ しょうが ④さつまいも	③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ コーン パセリ にんにく ④ブロッコリー あかピーマン にんにく	③たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ セロリ ⑤みかん かじゅう	③たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ③さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ④さとう あぶら ごま	②チキンライス ③あぶら ④オリーブオイル さとう	②ことうパン ③ラビオリ じゃがいも あぶら	②こめ おぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう あぶら ごま	
献立のねらい		さつまいもについて知ろう	きのこについて知ろう	ヨーグルトについて知ろう	いりこについて知ろう	
ひとくちメモ		さつまいもは今から400年ほど前に琉球(今の沖縄)から薩摩(今の鹿児島)を経て九州各地に広がっていきました。このように、薩摩からきたいもということなので「さつまいも」と呼ばれます。地域によっては唐芋、琉球いもとも呼ばれます。	きのこは一年中スーパーで見かけますが、秋が旬の食材です。木の根っこに生えることから「木の子」と呼ばれるそうです。お腹の調子を整えてくれる食物繊維を多く含みます。今日は、マッシュルームとしめじを使ってドリアにしました。チキンライスにかけていただきます。	ヨーグルトは牛乳を発酵させた食べ物で、おなかの調子を整える効果があります。おなかの中が元気になると、外から入ってくる病気を防ぐ力もあります。牛乳から作られるので、たんぱく質やカルシウムも豊富です。	かたくちいわしの煮干しのことを「いりこ」といいます。そのまま食べたり、みそ汁のだしをとったりすることができます。頭から丸ごと食べることができるので、長期に必要なカルシウムをとることができます。今日は、青のりに絡めました。よくかんでいただきます。	
エネルギー-kcal		640	674	673	624	537
たんぱく質 g		22.3	23.9	29.7	28.5	26.9

11月になりました。中学生の牛乳は、200ccにもどります。

※は、喜界島産を予定