

日(曜)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
こんだてめい 献立名	⑤ヨーグルト(小・中) ①牛乳 ④豆のキーマカレー  ②ナン ③コロコロ野菜スープ	①牛乳 ④ごま Mayoネーズ和え  ②麦ごはん ③干し大根の煮物	⑤まみっからー ①牛乳 ④パパイアソテー  ②コッペパン ③そら豆ポタージュ	①牛乳 ④チキンとポテトのケチャップ和え  ②麦ごはん ③冬瓜のみそ汁	①牛乳 ⑤アセロラミルク ①牛乳 ④魚のヤンニョムカンジャン焼き  ②ごはん ③トック入りわかめスープ	
	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	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたミンチ だいず ひよこまめ ⑤ヨーグルト ③たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう ④たまねぎ トマト にんにく ②ナン ③じゃがいも あぶら ④あぶら	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ベーコン とりにく そらまめこ なまクリーム ④ツナ ③たまねぎ はくさい にんじん えだまめ ④パパイア にんじん ほうれんそう ③じゃがいも こめこ あぶら ④ごまあぶら さとう ⑤まみっからー	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④とりにく みそ ③とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ ④えだまめ しょうが ②こめ ④じゃがいも あぶら ⑤アセロラミルク	①ぎゅうにゅう ③わかめ ④あじ ③たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ④ふかねぎ にんにく しょうが ②こめ ③トック ごまあぶら ④ごま ごまあぶら ⑤アセロラミルク
	献立のねらい	ナンについて知ろう	新米について知ろう	そら豆について知ろう	喜界島産の冬瓜です	韓国料理について知ろう
	ひとくちメモ	今日は、インドで食べられているナンというパンに、キーマカレーをつけて食べましょう。ナンは、小麦粉に水を加えてこねて、発酵させずにうすくのばして焼いています。本場インドでは、タンドールという粘土で作ったかまどの内側に、ナンをはりつけて焼くそうです。	仕事を始めて間もない人を「新米」と呼びますが、これは、江戸時代にお店の新入りが新しい前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まりです。お米の新米は、田植えをした年に収穫されたものをさし、新米は水分が多く、つや、粘り、香りがよいの特徴です。	そら豆は、サヤが空に向かって実ることからそう呼ばれます。ミネラル豊富な喜界島の土壌は、豆類の栽培に適しています。江戸時代の頃から栽培され、調味料の原料や穀物として食されてきました。そら豆ポタージュやまみっからーは、喜界島産のそら豆を使用しています。	冬瓜は夏にとれる野菜ですが、冷暗所に置いておくことで日持ちすることから「冬瓜」と呼ばれます。緑の分厚い皮に覆われていますが、みずみずしく、火を通すとトロロになります。今日は、喜界島産の冬瓜を使っています。	今日は、韓国の料理です。トックは韓国の餅のことで、煮込んでも煮くずれしないのが特徴です。ヤンニョムカンジャンとは、ねぎやにんにくなどの薬味としょうゆを混ぜ合わせたものです。魚には骨があるので、気をつけて食べましょう。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 602 中 765 幼 458 27.3 33.8 20.8	小 636 中 814 幼 512 22.6 27.6 18.8	小 598 中 745 幼 461 24.2 29.5 19.4	小 613 中 758 幼 493 22.9 27.5 18.8	小 621 中 748 25.9 30.6	

日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
こんだてめい 献立名	⑤洋梨ゼリー ①牛乳 ④根菜ハンバーグ  ②ごはん ③豆乳入り豚汁	①牛乳 ④ひじきとくるみの炒め煮  ②麦ごはん ③がんもどきの煮物	⑤マーシャルピンズ ①牛乳 ④りんご  ②米粉入りパン(小型) ③スパゲティボンゴレ	①牛乳 ④きびなごのごまだれ  ②ごはん ③きのこけんちん汁	①牛乳 ④茎わかめのソテー  ②麦ごはん ③キムチ鍋	
	食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ どうにゅう みそ ④こんさいハンバーグ ③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ しょうが ②こめ ③さいとも あぶら ⑤ようなしゼリー	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ④ひじき ③だいこん にんじん ごぼう えだまめ ④こんにやく にんじん ②こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④くるみ さとう あぶら	①ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン ③たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン ④りんご ②こめこいりパン ③スパゲッティ あぶら ⑤マーシャルピンズ	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく ④きびなご ③にんじん こんにやく ごぼう なめこ はねぎ ほしいたけ ②こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④あぶら さとう ごま でんぷん	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④ベーコン きわかめ ③キャベツ だいこん にんじん だいずもやし いとこんにやく ふかねぎ キムチ ④アスパラガス あかピーマン ②こめ ③さいとも さとう ごまあぶら ④あぶら さとう
	献立のねらい	お米について知ろう	くるみについて知ろう	りんごについて知ろう	秋の食べ物について知ろう	キムチについて知ろう
	ひとくちメモ	稲は、大地の栄養と水を根から吸い上げ、葉や茎で太陽のエネルギーをでんぷんに変え、実へと送ります。実は、かたいもみ殻におおわれていて、十分に育ったら外のもみ殻が枯れて黄金色に輝きます。稲が一生懸命実らせた一粒一粒が、私たちがいただいているお米です。	くるみは、種実類(ナッツ)の仲間です。脂肪とたんぱく質が多く含まれています。くるみの脂肪には血管をきれいにしたり、血液の流れを良くしたりする働きがあります。体の調子を整えるビタミンやミネラルも含まれています。	神話にも出てくるほど、りんごは昔からあります。日本のりんごは品種改良が進み、皮が赤いもの、黄色いもの、果肉が固いもの、大きいもの、ピンポン玉くらいのもなど、約2000種類あるそうです。	秋が旬の食べ物といえば、何が思い浮かびますか。りんごや柿などの果物はイメージしやすいですが、野菜は温室で栽培したり、品種改良により1年中見かけるので、旬を感じにくくなっています。今日のけんちん汁には、秋においしくなるきのこや根菜を使いました。	キムチは韓国の辛い漬物のことです。寒さの厳しい韓国で、冬の間の野菜の保存手段として考え出されたものです。韓国ではそれぞれの家庭でキムチをつくられて、専用の冷蔵庫に1年分を保存しておくそうです。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 632 中 783 幼 532 23.9 29.9 21	小 655 中 829 幼 519 22.7 27.7 18.7	小 638 中 850 幼 532 22.0 28.1 18.8	小 611 中 757 幼 490 27.4 33.5 22.3	小 616 中 776 幼 490 23.3 28.2 19.2	

※は、喜界島産を予定しています。