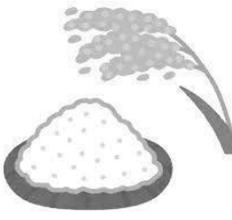
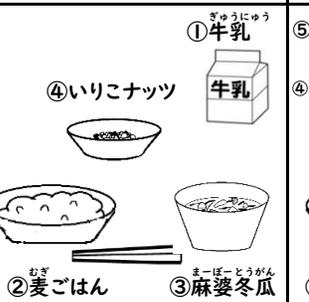


日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
こんだてめい 献立名 	①牛乳 ④肉ごぼう炒め  ②麦ごはん ③つみれ汁	幼・小=2個 中=3個 ①牛乳 ④揚げ焼売  ②麦ごはん ③太平燕	⑤マーメイド ④ほうれん草ソテー  ②米粉入りパン ③クリームシチュー	勤労感謝の日 	⑤アーモンド(小・中) ④鯉とこんにやくの煮物  ②ごはん ③五目みそ汁
	食品の体内での働き おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく おもに体の調子を整える ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ④さとう ごま あぶら	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご かまぼこ ④しゅうまい ③たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ はねぎ きくらげ ②こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら ④あぶら	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ベーコン ③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④ほうれん草 コーン にんじん ②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら ④あぶら ⑤マーメイド		①ぎゅうにゅう ③みそ だいず わかめ ④かつお ③たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ④こんにやく えだまめ しょうが ②こめ ③じゃがいも ④さとう ごまあぶら ⑤アーモンド
	献立のねらい ごはんとおかずを交互に食べよう	たいびーえん 太平燕について知ろう 太平燕は中国料理で、盆・正月やお祝い事の時、家族や親せきなど大勢で食卓を囲むときに出来る料理です。熊本に移り住んだ中国人がこのスープを作ろうとして、価格の高い燕の巣やフカヒレのかわりに手に入りやすい春雨で作ったものが広まって、今では熊本の名物料理になりました。	ほうれん草について知ろう ほうれん草の旬(おいしい時期)は、11~2月です。ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。また、冬にとれるほうれん草は夏にとれるものに比べて、ビタミンCも豊富です。かぜ予防のためにも、残さずいただきましょう。		わしよく た 和食を食べよう ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬物などを組み合わせたものを和食といいます。みそ汁はだしからだしをとっています。だしのうま味を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。
ひとくちメモ 食事をするとき、1つのおかずだけ先に食べたり、ご飯だけ先に食べたりと「ばっかり食べ」をしていませんか。ごはんとおかずを交互に食べることで、おいしく味わうことができ、味覚も発達します。また、栄養もバランスよく吸収されやすくなります。	小 中 幼 633 812 524 24.5 30.3 21.2	小 中 幼 607 760 463 22.7 28.1 17.9	小 中 幼 664 803 545 30.1 36.4 24.8		
エネルギー-kcal たんぱく質 g	604 752 488 25.0 30.4 20.5	607 760 463 22.7 28.1 17.9	664 803 545 30.1 36.4 24.8		

日(曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	12/1(金)
こんだてめい 献立名 	⑤チーズ(中のみ) ④アセロラジュレポンチ  ②鶏ごぼうピラフ ③かぼちゃのインド煮	①牛乳 ④元気納豆  ②ごはん ③あさりのみそ汁	⑤いちごジャム ④おさつサラダ  ②コッペパン ③ポークビーンズ	①牛乳 ④いりこナッツ  ②麦ごはん ③麻婆冬瓜	⑤ひじきのり ④大学芋とバナナチップスのミックス  ②麦ごはん ③春雨シイモン
	食品の体内での働き おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ②とりにく ③とりにく ⑤チーズ おもに体の調子を整える ②ごぼう にんじん えだまめ ③かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん にんにく ④パイン みかん おうとう おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ さとう ごまあぶら ③じゃがいも さとう あぶら ④アセロラジュレ	①ぎゅうにゅう ③とうふ あさり みそ あぶらあげ わかめ ④ぶたミンチ なっとう だいず みそ ③にんじん ふかねぎ ④はねぎ しょうが ②こめ ③じゃがいも さとう ごまあぶら	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ③たまねぎ にんじん トマト いんげん しめじ ④さつまいも きゅうりにんじん コーン ②コッペパン ③じゃがいも あぶら ④ドレッシング ノンエッグマヨネーズ ⑤いちごジャム	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいず みそ ④にぼし だいず ③とうがん たまねぎ にんじん たけのこ いらほしいたけ にんにく しょうが ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④アーモンド さとう あぶら	
	献立のねらい フルーツポンチについて知ろう	あさりについて知ろう みそ汁に入っているあさは、砂浜に住む貝です。簡単にとれるので、昔から貴重なたんぱく源になっていました。ビタミンB2、鉄、カルシウムを多く含み、うま味成分も多いのでダシがよく出ます。成長期に必要な栄養素がギュッとつまった食材です。	大豆について知ろう 大豆は、肉に負けないくらい栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。昔、肉を食べる習慣がほとんどなかった日本人の主なたんぱく源は、魚介類や大豆でした。さらに大豆は、豆腐や油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどさまざまな姿に変身し、日本人の食を支えてきました。	喜界島産の冬瓜です 麻婆豆腐や麻婆なす、麻婆大根など麻婆とつく料理は色々ありますが、今日は喜界島産の冬瓜を使った麻婆冬瓜です。冬瓜はさっぱりとした味で、大根に似ており、色々な料理と組み合わせることができます。水分を多く含み、火を加えるとトロトロになります。	
ひとくちメモ フルーツポンチは、もともとパンチというアルコール飲料に、切った果物を混ぜたものでした。今は、果物とシロップを混ぜたものをフルーツポンチと呼んでいます。今日は、アセロラジュレとパイン、みかん、黄桃を使っています。	小 中 幼 630 789 510 28.5 35.2 23.5	小 中 幼 689 879 526 23.9 30.0 18.8	小 中 幼 621 768 495 26.1 32.1 21.3		
エネルギー-kcal たんぱく質 g	610 803 501 22.2 29.6 18.7	689 879 526 23.9 30.0 18.8	660 843 533 22.8 29.1 18.9		

※は、喜界島産を予定しています。