令和5年度 1月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）		9（火）	10（水）	11（木）	12（金）
献立名		①牛乳 ④かつおのごまみそがらめ ②少なめ麦ごはん ③ナンカドゥーシー	⑤黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④フレンチサラダ ②米粉入りパン ③ペンネのボンゴレソース	⑤うまかってん ①牛乳 ④根菜きんぴら ②ごはん ③キャベツのみそ汁★	幼＝1個 小・中＝2個 ①牛乳 ④焼売 ②麦ごはん ③家常豆腐
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④かつお みそ	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ ぎゅうミンチ あさり こなチーズ	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④とりにく ⑤うまかってん	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたミンチ だいず みそ ④しゅうまい
	おもに体の調子を整える	③だいこん はくさい にんじん ふだんそう ほししいたけ ④たまねぎ にんじん えだまめ	③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく ④キャベツ みかん きゅうり にんじん	③キャベツ にんじん はねぎ ④ごぼう れんこん にんじん	③たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら きくらげ にんにく しょうが
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さといも トック こめ ④あぶら さとう ごま でんぷん	②こめこいりパン ③ペンネ あぶら ④ドレッシング ⑤くろまめきなこクリーム	②こめ ③じゃがいも ④さとう ごまあぶら ごま	②こめ むぎ ③でんぷん さとう あぶら ごまあぶら
献立のねらい		ナンカドゥーシーについて知ろう	色々な味を確かめよう	みそ汁について知ろう	家常豆腐について知ろう
ひとくちメモ		1月7日に食べる七草がゆのことを、喜界島では「ナンカドゥシー（七日雑炊）」といいます。餅入りの雑炊で、餅はお正月にお供えしたものを使います。1月7日に数え年で7歳の子どもが、親せきや隣近所など7軒の家を回り七日雑炊をもらって歩くという風習もありました。	私たちが食べ物をおいしいと感じるのは、その味をすでに知っていて、慣れているからです。最初は苦手なものでも、何度も食べるうちにおいしさが分かってきたりします。苦手なものも少しずつ食べてみましょう。	ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせは、食事の基本として大切にしてほしいです。アンコール献立で、みそ汁が上位にあがっていたのでうれしく思いました。みそ汁は、具やみその種類を変えて色々な味が楽しめます。自分か一番好きなみそ汁を見つけてみてください。	家常豆腐とは、厚揚げを使った料理です。「家でいつでも食べる」という意味の家庭料理なので、各家庭でそれぞれ違います。日本のみそ汁のようですね。麻婆豆腐は豆腐とひき肉を使い、ピリ辛にしますが、家常豆腐は具材も辛さもお好みです。
		小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼
エネルギ-kcal		648 / 779 /	628 / 780 / 487	626 / 756 / 514	677 / 832 / 565
たんぱく質 g		29.9 / 36.7 /	24.3 / 30.2 / 19.2	21.7 / 27.6 / 18.8	27.5 / 32.4 / 24.1

あけまして

おめでとうございます

今年も安全・安心でおいしい給食をみなさんに届けられるよう、食育センター職員一同、努めてまいります。今年もよろしくお願いいたします。

献立名に、★のついたメニューは、アンコール献立上位のメニューです!!

※＿＿＿は、喜界島産を予定しています。

日（曜）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）
献立名	⑤さつまポテト ①牛乳 ④ほうれん草としらすのソテー ②麦ごはん ③豆乳鍋	①牛乳 ④麻婆春雨 ②ごはん ③にらたま汁	⑤黒ごまパテ ①牛乳 ④ビーンズサラダ ②ミルクパン ③魚と野菜のクリーミースープ	①牛乳 ④レバーとポテトのオーロラソース ②麦ごはん ③冬野菜のごま汁	⑤しそ味ひじき（小・中） ①牛乳 ④田作り ②ごはん ③筑前煮
食品の体内での働き おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さけボール とうふ とうにゅう ④しらす あぶらあげ かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ぶたミンチ だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう たら しろはなまめ スキムミルク こなチーズ ④ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④にぼし だいず ⑤しそあじひじき
おもに体の調子を整える	③はくさい だいこん にんじん しめじ ふかねぎ ④ほうれんそうコーン	③たまねぎ えのきたけ にんじん にら ④たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	③はくさい たまねぎ にんじん グリンピース ④ブロッコリー あかピーマン にんにく	③だいこん はくさい にんじん ごぼう しょうが	③だいこん こんにゃく にんじん たけのこ れんこん ごぼう きぬさや ほししいたけ
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ④ごま ごまあぶら さとう	②こめ ③でんぷん ④はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	②ミルクパン ③じゃがいも ④あぶら さとう ⑤くろごまパテ	②こめ むぎ ③さといも ごま ごまあぶら ④じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	②こめ ③さとう あぶら ごまあぶら ④さとう ごま
献立のねらい	しらすについて知ろう	春雨について知ろう	鱈について知ろう	冬野菜を食べよう	食べ物を大切にしよう
ひとくちメモ	卵からかえって3センチまでの大きさのいわしを「しらす」といいます。それを、塩ゆでして乾燥させたのがしらす干しです。しらすは、頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムを多く摂取できます。	春雨は、じゃがいもや緑豆という豆のでんぷんから作られます。春雨自体には特に味がありませんが、色々な料理の味がしみ込んでおいしくなります。今日は春雨を甘辛く味付けした麻婆春雨です。ツルツルとした食感を楽しみながら、ご飯と一緒にいただきましょう。	鱈は、身が雪のように白いことから、漢字で魚に雪と書きます。淡白な味で様々な料理に合います。鱈は何でもたくさん食べることから、「腹いっぱい食べる」という意味の「たらふく」の語源になったとも言われています。今日は、野菜と一緒に煮こんだクリーミースープです。	冬野菜には、だいこん、にんじん、ごぼうなど根菜類が多いのが特徴です。これらの野菜は、寒くて厳しい環境で育つので、体を温めるはたらきがあります。ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬の食べ物を食べて体調管理をしてみましょう。	畑で育つ野菜や、海でとれる魚は、放っておいては食べることはできません。食べものの命をいただいていることや、食べ物を作るために努力している人たちに感謝して、食べ物を大切にいただくようにしましょう。
	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼
エネルギ-kcal	666 / 822 / 547	612 / 759 / 491	626 / 783 / 474	663 / 836 / 528	631 / 765 / 494
たんぱく質 g	28.5 / 35.2 / 23.4	24.6 / 29.9 / 20.4	28.7 / 35.8 / 22.1	23.0 / 27.7 / 18.8	25.5 / 30.5 / 20.9