

日(曜)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
こんだてめい 献立名	⑤ふすーぼー ①牛乳 ④パイアのごま和え ⑥のり ②麦ごはん ③鶏飯の具★	④豚骨と高菜の煮物 ①牛乳 ②麦ごはん ③さつまい	④ツナマヨソテー ①牛乳 ②黒糖パン ③鶏肉のトマト煮	④きびなごのヒルだれかけ ①牛乳 ②ごはん ③ふだん草のみそ汁	⑤ねったぼ(小・中) ①牛乳 ④牛丼の具 ②麦ごはん ③アーサー汁	
	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とりにく たまご ⑥のり ③にんじん パパイアづけ はねぎ ほししいたけ ④パイア にんじん きゅうりキャベツ ②こめ むぎ ③さとう ④ノンエッグ マヨネーズ ごま ⑤ふすーぼー	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ウイナー こなチーズ ④ツナ ③たまねぎ にんじん トマト いん げん ④ブロッコリー あかピーマ ン コーン ②こくとうパン ③じゃがいも さと う あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら ②こめ ④あぶら さとう でんぷん あぶら	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ わ かめ ④きびなご ③ふだん草 だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ ④ヒル ②こめ ④あぶら さとう でんぷん ねったぼ	
	献立のねらい	喜界小6年ろ組が考えた献立です	給食週間について知ろう	給食記念日について知ろう	喜界島産のふだん草、ヒルです	アーサーについて知ろう
	ひとくち メモ	こうせいさん、りょうさくさん、 おとはさんの考えた献立です。 郷土料理である「鶏飯」と、「パ パイアのごま和え」の組み合わせ です。パイアとごまは島産 です。喜界島は、日本一のごま の産地で、100年以上前から 栽培の記録が残っています。	給食週間について知ろう 今週は給食週間です。鹿児島 県ではこの期間、「かごしまをま るごと味わう学校給食」として、 地場産物を多く使った給食が 食べられています。防災食育セ ンターでは、喜界島を中心に鹿 児島県内でとれた食材を多く 使っています。	給食記念日について知ろう 第二次世界大戦後の日本に は食べ物がなく、子ども達のた めに外国から送られてきた小 麦粉や脱脂粉乳を使って給食 が始まりました。昭和21年12 月24日、物資の贈呈式が行わ れましたが、この日が冬休みと 重なるので1か月遅らせて1月 24日を給食記念日としました。	喜界島産のふだん草、ヒルです ふだん草は葉っぱの大きい緑 色の野菜です。ヒルは葉にんに くのことです。香りが強く食欲を 増進させます。甘辛いれといっ 緒にきびなごに絡めました。ご はん、みそ汁、きびなごを交互 に食べることで、おいしく食べる ことができ、栄養もとりにやすくな ります。	アーサーについて知ろう これから春先にかけて岩場に 明るい緑色をした海藻が育つて きます。「あおさ」です。喜界島 の方言では、「アーサー」と呼 びます。ミネラルやビタミン、食 物繊維を多く含み、昔から利用 されてきました。今日は、さば節 でだしをとり、具沢山のアー サー汁を作りました。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 602 中 747 幼 494 23.7 28.9 19.9	小 621 中 781 幼 497 24.2 29.4 19.8	小 601 中 761 幼 444 26.5 33.1 20.3	小 632 中 762 幼 475 25.9 30.9 18.2	小 652 中 808 幼 520 23.3 28.3 21.5	

日(曜)	29(月)	30(火)	31(水)	2/1(木)	2(金)	
こんだてめい 献立名	⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③ポークカレー★	④さばゆずみそ煮 ①牛乳 ②ごはん ③芋煮汁	⑤ジョア(小・中) ①牛乳 ④みかん ②コッパン(小型) ③ミートスパゲッティ	④大学芋★ ①牛乳 ②ごはん ③麻婆大根	⑤福豆アーモンド(小・中) ①牛乳 ④豚とごぼうのピリ辛炒め ②麦ごはん ③鬼退治みそ汁	
	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ぶたにく あつ あげ ④さばゆずみそに ③だいこん はくさい にんじん こんにゃく はねぎしょうが ②こめ ③さといも あぶら ②こめ ③さといも あぶら ②コッパン ③スパゲッティ オ リーブオイル さとう ②こめ ③さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ④あぶら さとう ごま ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤ ふくまめアーモンド	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶ たミンチ こなチーズ ⑤ジョア ③たまねぎ にんじん トマト マツ シュルーム グリンピース にんにく ④みかん ②コッパン ③スパゲッティ オ リーブオイル さとう ②こめ ③さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ④あぶら さとう ごま ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤ ふくまめアーモンド	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ とう ふ みそ ③だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ たら ほししい たけ にんにく しょうが ④さつま いも ②こめ ③さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ④あぶら さとう ごま ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤ ふくまめアーモンド	
	献立のねらい	食べ物を大切にしよう	さばについて知ろう	パンについて知ろう	さつまいもについて知ろう	節分について知ろう
	ひとくち メモ	先週の、地場産物をたくさん 使った「かごしまをまるごと味わ う給食」はどうでしたか。畑で 育つ野菜も、海でとれるものも、 放ってはいは食べることができ ません。自然の恵みや食べ物を 作ってくれる人たちに感謝して、 食べ物を大切に頂くようにしま しょう。	さばは漢字で魚へんに何と書 くてしょうか?正解は、魚へんに 青と書きます。さばの背中が青 いことからそう書くようです。ま た、さばを読む、さばの生き腐 れなどのことわざがあるように、 昔から多く利用されてきたこと が分かります。	パンについて知ろう 毎週水曜日はパンの日です。 いつも給食で出てくるパンは、 パン屋さんで作られたもので す。給食のパンは、おかずに合 うように甘さを控えて作ってあ たり、健康を考えて余分な添加 物が入っていないかたりと工夫 されています。	さつまいもについて知ろう 今日は、アンコール献立「小 いおかずの部」4位の大学芋で す。さつまいもを切った時に断 面からしみ出てくる白い液体 は、「ヤラピン」という成分です。 ヤラピンには腸を活性化させた り、胃の粘膜を保護したりする 作用があります。	節分について知ろう 節分は、「鬼は外、福は内」と 豆をまいて、自分の年の数だけ 豆を食べるとい日本独特の 行事です。今日の鬼退治みそ 汁には、大豆を使った食材がた くさん使われています。何だか わかりますか?給食を食べなが ら探してみてください。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 643 中 861 幼 514 23.2 31.1 19.3	小 629 中 766 幼 535 26.8 32.0 23.8	小 603 中 757 幼 469 26.4 32.2 19.6	小 684 中 873 幼 550 22.0 27.6 18.3	小 637 中 776 幼 465 28.7 34.3 20.7	