

日(曜)	5(月)	6(火) ジオバクバク給食	7(水)	8(木)	9(金)
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④たんかん ②わかめごはん★ ③キムチ鍋★	①牛乳 ④高菜の油炒め ②ごはん ③豆腐の卵とじ	①牛乳 ④棒ハンバーグ・キャベツ ②縦割りパン ③パンプキンシチュー	①牛乳 ④きびなごの南蛮漬 ②ごはん ③みぞれ汁	①牛乳 ④三色そばろ★ ②麦ごはん ③みそけんちん汁
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ②わかめ ③ぶたにく にごぼうだんご どうふ	①ぎゅうにゅう ③どうふ ぶたにく たまご ちくわ ④さつまあげ しらす かつおぶし ⑤なっとう	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう にゅう スキムミルク ④ぼうハン バーグ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ④き びなご	①ぎゅうにゅう ③どうふ みそ ④ とりミンチ たまご
	おもに体の調子を整える ③はくさい だいこん にんじん こんにやく ふかねぎ キムチ にんにく ④たんかん	③たまねぎ キャベツ パパイア に んじん ほうれんそう にんにく ④ たかな にんじん	③かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース ④キャベツ ⑤ケ チャップ	③だいこん はくさい にんじん も やし ほうれんそう ④たまねぎ に んじん ピーマン	③だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう ごぼう ほしいたけ ④グリーンピース しょうが
おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ さとう ③トック あ ぶら	②こめ ③さとう あぶら ④あぶら さとう ごま	②コッペパン ③じゃがいも あぶ ら	②こめ ③じゃがいも てんぷん ④あぶら てんぷん さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さ とう あぶら ⑤ぶどうゼリー	
献立のねらい	喜界島産のたんかんです	喜界島産の高菜です	喜界島産のかぼちゃです	みぞれ汁について知ろう	アンコール献立です
ひとくちメモ	たんかんの原産地は中国の広東省です。日本へは明治時代に伝わり、奄美群島や屋久島、沖縄などで多く栽培されています。今日のたんかんは園田さんが大切に育てていただきました。おいしく実ったたんかんをいただきます。	高菜は自家栽培が多い野菜で、お店にはあまり出回りません。外葉からとると徐々に新しい葉が出てきます。ぴりっとする辛味は食欲増進の作用があります。今日はさつま揚げやしらすと一緒に炒めました。ご飯と一緒にいただきます。	ウリ科の野菜のほとんどは夏が旬ですが、今日のかぼちゃは、10月頃種まきし、冷たい風に負けないように育てられた「秋かぼちゃ」です。この後は、1月に植えて5月ごろに収穫する「春かぼちゃ」にバトンタッチ!喜界島では、様々な工夫をしておかぼちゃを作っています。	みぞれは、雪と雨が混じったものです。みぞれ汁は、おろした大根を入れた汁物で、だしが合わさって半透明になった大根がみぞれに似ていることからそう呼ばれます。厚揚げやたくさん野菜を使ったみぞれ汁を食べ、温まりましょう。	今日は、アンコール献立の「ごはんの部」3位そばろごはんです。鶏ミンチの茶色、卵の黄色、グリーンピースの緑色を使って鮮やかに仕上げました。ご飯にかけていただきますが、かきまぜ、よくかんで食べるようにしましょう。
エネルギー-kcal	612 745 502	664 803 485	641 805 506	626 772 498	620 755 503
たんぱく質 g	22.8 27.6 19.00	31.6 36.4 21.4	29.1 35.9 23.9	26.9 32.0 21.6	25.2 30.7 20.6

日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こんだてめい <b>献立名</b>	振替休日	①牛乳 ④巻き巻きビーフ ②すし飯★ ③豚汁★	①牛乳 ④砂肝とポテトのカレー揚げ ②コッペパン ③コンソメスープ★	①牛乳 ④いわしのしょうがが煮 ②麦ごはん ③かぼちゃのそばろ煮	①牛乳 ④おさつサラダ ②揚げめん ③五目あんかけ
		おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつ あげ みそ ④ぎゅうにく ⑤のり	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④すなごも	①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ミンチ さつまあげ ④いわしのしょう がに	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり かまぼこ
		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 はねぎ ほしいたけ しょうが ④ ごぼう にんじん には	③キャベツ たまねぎ だいこん セ ロリ にんじん パセリ	③かぼちゃ たまねぎ こんにやく ほしいたけ いんげん	③たまねぎ キャベツ にんじん たけの こもやし きぬさや きくらげ しょうが ④さつまいも きゅうりにんじん コ ーン ⑤みかんかじゅう
おもにエネルギーのもとになる ②こめ さとう ③さといも あぶら ④ごまあぶら さとう ごま	②コッペパン ③あぶら ④じゃが いも あぶら ⑤チョコプリン	②こめ むぎ ③さとう あぶら	②あげめん ③てんぷん あぶら ④ドレッシング ノンエッグマヨネ ーズ		
献立のねらい	アンコール献立です	砂肝について知ろう	いわしについて知ろう	血うどんについて知ろう	
ひとくちメモ	今日はアンコール献立の「ごはんの部」2位の手巻きずしと、「大きいおかずの部」4位の豚汁の組み合わせです。のりの上にご飯をのせて、牛肉とごぼうで作った具はさんでいただきます。手巻きずしを作る前には、きれいに手を洗ってくださいね。	砂肝は鶏の「胃」の部分です。鶏はエサをそのまま飲み込み、胃にためた小石や砂でエサをこすり合わせるようにして砕きます。そのため、筋肉が発達し、こりこりとした食感になります。今日は砂肝とじゃがいもを揚げ、カレー味に仕上げました。よくかんでいただきます。	いわしには、血を固まりにくくするEPAと呼ばれる成分が多く含まれていて、血管の病気を予防してくれます。また、頭をよくする働きのあるDHAと呼ばれる成分も多く含まれています。今日のしょうが煮には骨ごとやわらかく煮てあるので、成長期に必要なカルシウムもとれます。	揚げめんに新鮮な魚介や野菜を使ったあんをかけて食べる「血うどん」は、長崎の郷土料理です。長崎は、海外との交流が盛んに行われ、そのなかで血うどんの麺が中国から伝わりました。血に盛りつけるから、「血うどん」という料理名になりました。	
エネルギー-kcal	647 801 518	633 816 486	650 802 542	623 780 476	
たんぱく質 g	26.5 32.7 22.2	23.0 28.9 18.1	25.4 30.4 21.9	23.6 28.5 18.6	