令和5年度 2・3月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
献立名	④チキン南蛮★ ①牛乳 ②ごはん ③豆乳飛鳥汁	⑤とっとチーズ ①牛乳 ④きゅうりとわかめの酢の物 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮	⑤ヨーグルト（小・中） ①牛乳 ④干し大根のツナマヨソテー ②米粉入りパン ③イタリアン鍋	①牛乳 ④あじのみそ焼き ②麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮	天皇誕生日
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とうふ とうにゅう とりにく みそ ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ひじき ④わかめ ⑤とっとチーズ	①ぎゅうにゅう ③ベーコン えびあさり レッドキドニー しろいんげんまめ ④ツナ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こうやどうふ こんぶ ④あじ みそ	
おもに体の調子を整える	③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ ④たまねぎ きゅうり パセリ	③たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ④きゅうり こんにゃく	③たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー にんにく ④にんじん ほうれんそう ほしだいこん	③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく きぬさや ほししいたけ ④ふかねぎ しょうが	
おもにエネルギーのもとになる	②こめ ③じゃがいも あぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう	②こめこいりパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④ノンエッグマヨネーズ あぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう	
献立のねらい	チキン南蛮について知ろう	酢ついて知ろう	鉄分をとろう	高野豆腐について知ろう	
ひとくちメモ	今日は、アンコール献立「小さいおかず」の部5位のチキン南蛮です。油で揚げた鶏肉を甘酢にくぐらせて、タルタルソールをかけた宮崎県が発祥とされる料理です。宮崎県は鶏を生産するのも、食べるのも多い県です。	みなさんは「酢」を使った料理は好きですか?酢には、食べ物が腐るのを防いだり、体の疲れをとってくれたりするはたらきがあります。今日は、わかめやきゅうり、こんにゃく使った酢の物にしました。すっぱいのが苦手な人もまずは一口食べてみましょう。	鉄は、血の材料になるとても大切な栄養素です。足りなくなると、体のすみずみに酸素を運べなくなるので、疲れやすくなります。イタリアン鍋に入っているあさりや、ツナマヨソテーに入っている干し大根には、鉄分が多く含まれます。	高野豆腐は豆腐を凍らせて、低い温度でねかせた後に、乾燥させてできる保存食品です。乾燥した状態では、かたいスポンジのような状態ですが、水で戻すとやわらかくなります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっています。	
※＿＿＿は、喜界島産を予定しています。					

	19 小	19 中	19 幼	20 小	20 中	20 幼	21 小	21 中	21 幼	22 小	22 中	22 幼
エネルギ-kcal	711	871	567	608	748	495	688	864	527	640	799	509
たんぱく質 g	26.1	30.9	21.7	22.9	27.2	19.3	29.9	36.5	23.9	31.1	40	23.1

日（曜）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	3/1（金）
献立名	ジオパクパク給食 ⑤まみっからー ①牛乳 ④パパイア入り牛丼の具 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	①牛乳 ④魚のバーベキューソース ②ごはん ③もずく汁	⑤ケチャップ⑥焼きプリンタルト ①牛乳 ④ハンバーグ・キャベツ★ ②バーガーパン★ ③ABCスープ★	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④ひじきじゃこふりかけ ②ごはん ③おでん	①牛乳 ④米粉ドッグ ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ わかめ ④ぎゅうにく	①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あつあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり	①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ あぶらあげ ③とりにく はんぺん
おもに体の調子を整える	③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ	③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく	③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ	③だいこん にんじん こんにゃく いんげん	②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤まみっからー	②こめ ④じゃがいも あぶら さとう	②コッペパン ③マカロニ あぶら ⑥やきプリンタルト	②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド	②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ
献立のねらい	ジオパクパク給食です	かつおについて知ろう	マカロニについて知ろう	ひじきについて知ろう	ひなまつりについて知ろう
ひとくちメモ	みそ汁は、喜界島産のかぼちゃを使っています。牛丼の具は、喜界島で生まれた牛、喜界島産のパパイアと葉ねぎを使っています。今回の牛肉の購入にあたって、「喜界町和牛改良組合」から一部補助をいただきました。まみっからーは空豆を使ったお菓子です。喜界島でとれた食材を味わってください。	かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらいで、寿命は10年くらいです。春と秋が旬です。色は鮮やかな赤色で、あじはあっさりしているのが特徴です。今日はじゃがいもと揚げて、バーベキューソースで味付けしました。ごはんといっしょにいただきましょう。	イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには筒状でないものも多くあります。蝶々の形の「ファルファッレ」、貝の形の「コンキリエ」、らせん状の「フジリ」などがあります。	ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のりなどと炒めてふりかけにしました。ごはんにかけていただきましょう。	3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった江戸時代から、桃の節句は女子、端午の節句は男子のお祭りになったようです。喜界島では、田芋でウムムッチーを作り、女の子の節句をお祝いしていました。
※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!					

	26 小	26 中	26 幼	27 小	27 中	27 幼	28 小	28 中	28 幼	29 小	29 中	29 幼	3/1 小	3/1 中	3/1 幼
エネルギ-kcal	631	785	517	601	743	484	690	836	545	627	778	453	665	778	556
たんぱく質 g	23.6	28.3	19.7	24.5	29.8	20.1	26.0	31.9	20.3	24.4	29.1	18.7	25	29.1	20.6