

日(曜)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こんだてめい 献立名	⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ④から揚げ★ ②麦ごはん ③島キャベツのみそ汁	④鯖のアップルスソース焼き ①牛乳 ②麦ごはん ③お味のカレーそば煮	⑤レモンヨーグルト(小・中) ①牛乳 ④パプリカチキン ②黒糖パン ③コーンスープ★	④フルーツポンチ★ ①牛乳 ②キムチごはん★ ③もずくスープ	⑤カルフィッシュ ①牛乳 ④深川煮 ②麦ごはん ③うすくず汁
	食品の体内での働き	食品の体内での働き	食品の体内での働き	食品の体内での働き	食品の体内での働き
	おもに体を作る	おもに体を作る	おもに体を作る	おもに体を作る	おもに体を作る
おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	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	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる
献立のねらい	ごはんのみそ汁について知ろう	鯖について知ろう	ヨーグルトについて知ろう	アンコール献立です	うすくず汁について知ろう
ひとくちメモ	ごはんのみそ汁の組み合わせは、食事の基本です。米とみそは、お互いに足りない栄養素を補い合い、みそ汁に具をいろいろ入れることで、栄養バランスがよくなります。朝ごはんは、ごはんといっしょにみそ汁を食べましょう。	さわらは漢字で魚へんに春と書きます。春に産卵のために岸の近くに寄って来るので、春を告げる魚としてこの字が当てられました。呼び名は、体が細長いことから、「狭い腹」の意味の「サハラ」がもとになっているという説があります。	ヨーグルトは、乳酸菌の力を使って発酵させて作ります。ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌は、おなかの中にある間、悪い菌が増えるのをおさえてくれたり、おなかの環境を整えてくれたりします。成長期に必要なカルシウムも多く含みます。	今日は、アンコール献立「ごはんの部」1位のキムチごはん「デザート」2位のフルーツポンチです。キムチは、韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれ「家庭の味」があります。白菜だけでなく、きゅうりやだいこん、ごまの葉などのキムチもあります。	うすくず汁は、すまし汁に水で溶いたでんぷんでとろみをつけたものです。寒い時期には汁が冷めにくく、長い時間おいしくたべることができます。今日は、鶏肉にもでんぷんをつけてあります、プルッとした食感を楽しみながら食べてください。
※_____は、喜界島産を予定しています。					
エネルギー-kcal	640	610	651	612	605
たんぱく質 g	23.2	26.9	30.1	22.9	27.4

日(曜)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
こんだてめい 献立名	⑤しそっこふりかけ ①牛乳 ④ごぼうナッツ★ ②麦ごはん ③春雨シイモン★	④魚のコーンマヨ焼き ①牛乳 ②ごはん ③五目みそ汁	⑤マーシャルピンズ ①牛乳 ④かぼちゃのアーモンドサラダ ②コッペパン ③ミートボールのトマト煮	④豚みそ ①牛乳 ②麦ごはん ③千し大根の煮物	⑤ももゼリー(小・中) ①牛乳 ④ガバオライスの具 ②麦ごはん ③根菜スープ
	食品の体内での働き	食品の体内での働き	食品の体内での働き	食品の体内での働き	食品の体内での働き
	おもに体を作る	おもに体を作る	おもに体を作る	おもに体を作る	おもに体を作る
おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	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	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる
献立のねらい	中学校3年生最後の給食	千し大根について知ろう	喜界島産のトマト・かぼちゃです	豚みそについて知ろう	ガバオライスについて知ろう
ひとくちメモ	今日で給食が最後となる中学校3年生の卒業を、喜界島の伝統料理「春雨シイモン」でお祝いします。春雨シイモンは、ちょっとしたお祝いやおもてなしに、手軽に作られている料理です。みなさんもいつか自分で作れるようになるために、おうちの人に作り方を習ってくださいね。	約90パーセントが水分でできている生の大根を乾燥させることで、水分がなくなって栄養素だけが残り残ります。そのため、千し大根は、生の大根よりも栄養価が高く、食物繊維が豊富です。今日は、千切りにした千し大根のみそ汁に入れました。	今日は、喜界島産のトマトとかぼちゃを使ったジオパクパク給食です。喜界島は1~5月にかけてたくさんトマトがとれ、鹿児島や関西方面に出荷されます。喜界島のトマトは、熟したときの赤色が鮮やかで、甘みと香りがあるのが特徴です。	豚みそは、鹿児島県の郷土料理です。奄美地域では、古くから毛が黒い島豚が飼育されていました。どのような部位も無駄にしないために、保存がきく「豚みそ」や塩漬、炒め物や焼き物などにして、すべてを余すことなく料理にしました。	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めて作るタイの料理です。「ガバオ」とは「ホーリーバジル」というハーブのことです。「ナンプレー」といおう魚からつくられる醤油のような調味料を使って味付けしています。ごはんにかけていただきます。
※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!					
エネルギー-kcal	596	605	694	652	660
たんぱく質 g	22.6	26.9	25.6	27.7	26.5