

日(曜)		9(月)			10(火)			11(水)			12(木)			13(金)			
こんだてめい 献立名		⑤フルーツムース ④回鍋肉 ①牛乳 ②麦ごはん ③酸辣湯			①牛乳 ④魚とにがりの磯の香和え ②麦ごはん ③さつま汁			⑤ケチャップ ⑥野菜ジュース ①牛乳 ④ハンバーグ・キャベツ ②コッペパン ③かぼちゃポタージュ			①牛乳 ④もずくどんぶりの具 ②麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮			①牛乳 ④ごぼうと豆のサラダ ②少なめ麦ごはん ③カレーうどん			
		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		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とうふ たまご ④ぶたにく		①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④たら あおのり		①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とり ④ハンバーグ		①ぎゅうにゅう ③とりにく こうや どうふ ちくわ こんぶ ④ぶたミンチ もずく		①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ひよこめ							
		③だいこん たまねぎ にんじん くらげ ④キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが		③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほしいたけ ④にがうり		③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④キャベツ ⑤ケチャップ ⑥やさしいジュース		③だいこん にんじん ごぼう こんにやく きぬさや ほしいたけ ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン		③たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ④ごぼう コーン にんじん							
②こめ おぎ ③でんぶん ごまあぶら ④さとう あぶら ごまあぶら ⑤フルーツムース		②こめ おぎ ③ささいも ④あぶら こめこ さとう		②バーガーパン ③なまクリーム あぶら こめこ		②こめ おぎ ③あぶら さとう ④あぶら さとう でんぶん		②こめ おぎ ③うどん あぶら ④ごまドレッシング									
献立のねらい		酸辣湯について知ろう			にがうりについて知ろう			かぼちゃについて知ろう			だ液の働き			うどんについて知ろう			
ひとくちメモ		酸辣湯は、中国の四川料理のスープです。中国の中でも、四川料理は香辛料をきかせて辛い味付けをする料理が多いようです。酸辣湯は酢の酸味とこしょうなどの辛味をきかせ、とろみをつけて卵を流しいれたものです。給食では刺激をおさえて作りました。			にがうりは、沖縄ではゴーヤーと呼ばれています。独特の苦味はモルデシンという成分で、胃腸の働きを良くして食欲を高める効果があるといわれます。苦手な人も挑戦して食べてみてください。葉がよくしげるので、グリーンカーテンとしても利用されます。			喜界島は近年、かぼちゃの生産が盛んです。暖かい気候を利用し、国内の他の生産地より早く、4月から5月に収穫します。人の手で、一つずつ受粉させたり、光が多く当たるように実の下に皿をしいたりして大切に育てられた喜界島のかぼちゃは、大都市の市場へ出荷されます。			よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざること消化がよくなります。また、だ液には殺菌作用があり、食品中の有害なものを減らす役割もあります。やわらいものばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分に出なくなります。			うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初は小麦をこねて中にあんを包んだ、だんご状のもので「混沌」と呼ばれていました。やがて混沌は熱く煮て食べるので「温沌」と呼ばれるようになり、転じて「うどん」というようになりました。室町時代になって今のよう細長いめんになりました。			
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	
		632	788	525	622	818	499	639	838	483	632	828	510	627	797	502	
		25.4	31.5	21.1	26.6	34.5	21.6	28.9	37.1	22.5	29.3	37.8	23.7	23.8	30.0	19.3	

日(曜)		16(月)			17(火)			18(水)			19(木)			20(金)			
こんだてめい 献立名		⑤小魚アーモンド ④鶏肉のタイ風焼き ①牛乳 ②麦ごはん ③五目みそ汁			①牛乳 ④きびなごの甘辛だれ ②麦ごはん ③和風ポトフ			①牛乳 ④ツナマヨソテー ②米粉入りパン ③ポークビーンズ			①牛乳 ④きんぴらごぼう ②麦ごはん ③冬瓜のみそ煮			①牛乳 ⑤アセロラゼリー ④中華和え 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		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		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みそ だいず わかめ ④とりにく		①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ④きびなご		③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム インゲン ④パパイア にんじん ほうれんそう コーン		③とうがん にんじん たまねぎ こんにやく きぬさや ④ごぼう にんじん いんげん		①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく みそ こんぶ ④とりにく		①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく ミンチ だいず みそ					
		③たまねぎ にんじん ほしいたけ ④ふかねぎ にんにく		③にんじん ごぼう れんこん ふかねぎ		③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム インゲン ④パパイア にんじん ほうれんそう コーン		③とうがん にんじん たまねぎ こんにやく きぬさや ④ごぼう にんじん いんげん		③たまねぎ にんじん たけのこ くらげ ほしいたけ にんにく しょうが ④きゅうり パパイア にんじん コーン							
②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ごま ⑤こごかなアーモンド		②こめ おぎ ③ささいも ④あぶら でんぶん さとう		②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら		②こめ おぎ ③あぶら さとう ④さとう あぶら ごま ごまあぶら		②こめ おぎ ③さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら ⑤アセロラゼリー									
献立のねらい		和食について知ろう			あじ 味わって食べよう			かつおについて知ろう			ごぼうについて知ろう			パパイアについて知ろう			
ひとくちメモ		ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。だしのお味を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができる健康的な食事です。			私たちが食べ物を味わうときに活躍するのが舌です。下の表面には味を感じる「味い」がたくさんあります。食べものの細かい粒が、水やだ液に溶けて、未来に溶け込むことで味が分かれます。甘い・辛い・酸っぱい・苦いなど、色々な味を見つけてみましょう。			今日使っているツナは、かつおからできています。かつおは南の海で生まれて、5月頃日本列島を北へと向かっていき、10月頃にはUターンして、南に下っていきます。奄美近海でもたくさん捕れます。筋肉を作るたんぱく質や、血を作る鉄分が多く含まれます。			ごぼうは、平安時代に中国から薬として伝わりました。ごぼうは、お腹のそうじをしてくれる食物繊維がたっぷりです。競争相手をいっしょに抜くことを「ごぼう抜き」と言いますが、これは長くまっすぐなごぼうを土からいっしょに引き抜くことから生まれた言葉です。			奄美の島々では、パパイアの実をまだ青いうちにとって、野菜として利用します。喜界島でも道端で実っているパパイアを見ることが出来ます。パパイアの木には雄と雌、それが一緒になったものがあります。花のつき方が違うので観察してみてください。			
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	
		610	770	501	624	821	498	642	852	482	586	771	469	668	888	555	
		26.4	32.4	22.4	29.5	38.4	23.7	27.2	35.9	21.3	21.7	27.8	17.7	24.0	31.0	19.6	