

日(曜)		12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)								
こんだてめい 献立名		スポーツの日												①牛乳 ④五目なます ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮								
														①ぎゅうにゅう ③あつあげ とりミンチ さつまあげ ④あぶらあげ								
														③かぼちゃ たまねぎ こんにやく いんげん ④きゅうり にんじん ほしだいこん								
														②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ごまドレッシング								
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 ④ぼうハンバーグ ⑥ヨーグルト			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり			①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ ④さば								
献立のねらい		かぼちゃについて知ろう												しっかりと手を洗おう			さつまいもについて知ろう			吹き寄せ汁について知ろう		
ひとくちメモ		かぼちゃの濃いオレンジは、皮ふを丈夫にするカロテンです。疲れをとるビタミンB1、おなかの調子を整える食物繊維、かぜを予防するビタミンCが多く含まれます。今日はかぼちゃのそぼろ煮です。ほくほくとした甘みを味わってください。												みなさんは、食事の前や、外から帰ってきたときは手を洗っていますか。水で濡らしただけでは、ばい菌が表面に浮き出て、かえって汚くなることもあります。石けんを泡立てて、手のひらだけでなく手の甲や指の間、指先や手首もしっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。			鹿児島県はシラス台地からなり、さつまいもの栽培に向いています。昔から県内各地でさつまいもの栽培が盛んでした。さつまいもにはビタミンCが多く含まれ、シミやそばかすを予防して、肌にハリツヤをあたえるコラーゲンを作るのに役立ちます。			吹き寄せとは、色とりどりの木の葉が風で一か所に吹き寄せられる様子から、色々な種類の野菜や具材を使っていることを表します。今日は、鶏肉、しめじ、コーンなどが入っています。様々な食材を好き嫌いなく食べることで、栄養バランスの良い食事になります。		
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 629 中 809 幼 500 23.0 29.6 18.8			小 607 中 775 幼 497 28.9 37.1 24.4			小 644 中 850 幼 515 24.1 31.0 19.5			小 589 中 771 幼 487 30.6 39.1 26.8											

日(曜)		19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)		
こんだてめい 献立名		ジオパクパク給食												①牛乳 ④ほうれん草オムレツ ②ミルクパン ③ミネストローネ		
		①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④きびなご			①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ⑤きざみのり			①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ベーコン ④ほうれん草オムレツ			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく にくだんご とうにゅう あつあげ ④にぼし こんぶ かつおぶし			①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう チーズ スkimミルク ④ベーコン		
		③たまねぎ ほうれんそう にんじん ほししいたけ ④にんじん			③にんじん はねぎ ほししいたけ ④きゅうり コーン にんじん			③たまねぎ にんじん トマト えだまめ セロリ にんにく			③だいこん はくさい にんじん ほうれんそう ふかねぎ こんにやく ほししいたけ ⑤みかんかじゅう			③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ にんにく ④ほうれんそう にんじん コーン		
		②こめ むぎ ③うどん ④ノンエッグマヨネーズ あぶら でんぶん			②こめ むぎ ③さとう ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ ⑥まみっからー			②ミルクパン ③じゃがいも マカロニ オリーブオイル			②こめ むぎ ③あぶら ④さとう ごま			②こめ ③なまクリーム あぶら		
献立のねらい		ごはんとおかずを交互に食べよう			ジオパクパク給食です			食べ物を大切にしよう			お米について知ろう			きのこについて知ろう		
ひとくちメモ		食事をするとき、1つのおかずだけ先に食べたり、ごはんだけ先に食べたりと「ばっかり食べ」をしていませんか。ごはんとおかずを交互に食べることで、おいしく味わうことができ、味覚も発達します。また、栄養バランスもよく吸収されやすくなります。			鶏飯は、奄美の郷土料理です。昔、薩摩藩の役人を島でもてなすために作られたのが始まりとされています。地鶏やしいたけ、パパイヤ漬、ねぎなど数種類の薬味をごはんのにのせ、その上から地鶏のだし汁をたっぷりかけて食べます。まみっからーは、喜界島産のそら豆と粗糖、ごまを使ったお菓子です。			給食では、様々な食材を使っています。畑でとれる野菜や海でとれる魚、牧場でとれる牛乳など、どれも放牧している食べ物はできません。自然の恵みや食べ物を作ってくれる人たちに感謝して、食べ物を大切にいただくようにしましょう。			稲は、大地の栄養と水を根から吸い上げ、葉や茎で太陽のエネルギーをでんぶんに変え、実へと送ります。実は、かたいもみ殻に覆われていて、十分に育ったら、外のもみ殻が枯れて黄金色に輝きます。稲が一生懸命実らせた一粒一粒が、私たちがいただいているお米です。			きのこは、1年中スーパーで見かけますが、秋が旬の食材です。木の根っこに生えることから「木の子」と呼ばれるそうです。おなかの調子を整えてくれる食物繊維を多く含みます。今日は、ドリアに、マッシュルーム、しめじ、えのきたけを使いました。		
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 680 中 851 幼 553 27.9 35.5 23.0			小 649 中 840 幼 528 23.9 30.5 20.2			小 603 中 815 幼 466 29.4 39.2 23.1			小 632 中 800 幼 520 29.6 37.7 24.1			小 643 中 827 幼 515 24.0 30.9 19.6		