

日(曜)		28(月) 長崎			29(火) 福岡			30(水) 沖縄			10/1(木) 宮崎			2(金) 北海道		
9/28～10/2は「日本の味めぐり週間」です。きょう		⑤みかん果汁 ①牛乳 ④浦上そば ②揚げめん ③血うどんの具			①牛乳 ④あчыら漬 ②麦ごはん ③がめ煮			⑤冷凍パン ①牛乳 ④にんじんしりしり ②黒糖パン ③もずく卵スープ			⑤タルタルソース ①牛乳 ④チキン南蛮 ②麦ごはん ③ざぶ汁			①牛乳 ④魚のみそ焼き ②麦ごはん ③どさんこ汁		
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり かまぼこ ④ぶたにく さつまあげ			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こんぶ ④しおこんぶ			①ぎゅうにゅう ③あつあげ たまご とりにく もずく ④ツナ			①ぎゅうにゅう ③あつあげ かまぼこ ④とりにく			①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく こんぶ みそ ④さば みそ		
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ヤングコーン きくらげ ほしいたけ ④ごぼう もやし こんにゃく にんじん ⑤みかんかじゅう			③だいこん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ いんげん ほしいたけ ④きゅうり にんじん ほしだいこん			③たまねぎ にんじん まいたけ ほうれんそう しょうが ④にんじん もやし ⑤パイナップル			③かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ ほしいたけ			③はくさい たまねぎ にんじん コーン はねぎ ④しょうが		
	おもにエネルギーのもとになる	②あげめん ③でんぶん さとう あぶら ④さとう あぶら			②こめ むぎ ③さとう あぶら ごまあぶら ④さとう			②こくとうパン ③じゃがいも でんぶん ④あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④あぶら でんぶん さとう ⑤ノンエッグタルタルソース			②こめ むぎ ③じゃがいも バター ④さとう ごまあぶら		
献立のねらい		浦上そばろについて知ろう			福岡県の郷土料理について知ろう			にんじんしりしりについて知ろう			宮崎県の郷土料理について知ろう			どさんこ汁について知ろう		
ひとくちメモ		浦上そばろとは長崎県浦上地区の郷土料理です。昔、豚肉を食べる習慣がなかった浦上地区に、ポルトガルの宣教師が「健康に良い食べ物」として豚肉を紹介したのがきっかけといわれています。名前に「そばろ」とありますが、ひき肉ではなく、豚肉を千切りにして使います。 ※_____は、喜界島産を予定しています。			今日は福岡県の郷土料理です。「がめ煮」とは、肉や色々な野菜を寄せ集めて煮込んで作ります。博多方言で寄せ集めることを「がめくりこむ」ということからそう呼ばれます。「あчыら漬」は、唐辛子を入れた甘酢に野菜を漬け込んだ料理です。			沖縄の方言で「千切り」を「しりしり」といい、千切りにしたにんじんを炒めて作る料理を「にんじんしりしり」といいます。にんじんは、油と一緒に炒めることで、栄養の吸収率を高めることができます。また、沖縄は温暖な気候から、黒糖やもずくなどが多く生産されています。			「ざぶ汁」は、大根やにんじんの根菜を鍋で「ざぶざぶ」煮ることからこの名前がつけました。「南蛮」とは、ポルトガル人やその文化を表します。ポルトガルの食文化に、唐辛子入りの甘酢に食材をつける料理があり、これに鶏肉を使ったことから、チキン南蛮と呼ばれます。			どさんこ汁は、北海道名産の食材がたくさん入った汁です。たまねぎやじゃがいも、とうもろこし、昆布やバターが入っています。北海道の広い土地では、色々な野菜が作られていて、牛もいます。海では、魚や海藻がとれます。自然の恵みを、味わっていただきましょう。		
エネルギー-kcal		588	782	487	587	751	471	589	771	448	677	871	549	610	759	491
たんぱく質 g		27.7	36.3	22.6	23.4	30.0	19.4	25.8	33.6	20.0	25.2	31.8	21.0	30.8	35.9	25.3

日(曜)		5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)		
こんだてめい 献立名		⑤アセロラミルク ①牛乳 ④プルコギ ②麦ごはん ③平ビフンスープ			①牛乳 ④いりこナツ ②麦ごはん ③里芋のごまみそ煮			①牛乳 ④ビーンズサラダ ②コッペパン ③さつまいもシチュー			①牛乳 ④かつお腹皮の揚げ煮 ②麦ごはん ③けんちん汁			⑤ブルーベリーゼリー ①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース煮 ②麦ごはん ③あおさのみそ汁		
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ぎゅうにく			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④にぼし			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ひよこめ マローファットピース レッドキドニー			①ぎゅうにゅう ③とうふ ④かつお			①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ あおさのり ④ぶたにく		
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ほしいたけ ④キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが			③だいこん にんじん こんにゃく いんげん			③たまねぎ にんじん いんげん ④ブロッコリー あかピーマン にんにく			③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ ④えだまめ			③にんじん えのきたけ はねぎ ④いんげん にんにく しょうが		
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③あぶら ごまあぶら ④さとう あぶら ごま ⑤アセロラミルク			②こめ むぎ ③さといも ごま さとう あぶら ④アーモンド あぶら さとう			②コッペパン ③さつまいも なまクリーム あぶら ④オリーブオイル さとう			②こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら ④あぶら でんぶん ごま さとう			②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤ブルーベリーゼリー		
献立のねらい		中華料理の調味料を知ろう			カルシウムをとろう			豆について知ろう			かつおについて知ろう			鹿児島県の食材を知ろう		
ひとくちメモ		プルコギには、トウバンジャンを使っています。トウバンジャンは、そら豆を発酵させ、唐辛子や香辛料などを加え発酵させたものです。唐辛子に含まれるカプサイシンには、代謝を良くし、体を温める効果があります。			カルシウムは、骨や歯を作るものになります。また、筋肉を動かしたり、出血したときに血液が早く固まるようにしたり、神経を安定させるなどの役割があります。今日のいりこは、魚をまるごと食べることができ、カルシウムを多くとることができます。			サラダにはたくさんの豆が入っています。鳥のくちばしのような突起がある「ひよこ豆」、緑色の「マローファットピース」、赤く腎臓の形に似ている「レッドキドニー」です。豆には、筋肉や皮ふなど体をつくるものになります。たんぱく質が多く含まれています。色々な豆の違いを感じながら、食べてみてください。			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月頃にはウターンして、南に下っていきます。4月、5月にとれるものを「初がつお」といい、10月にとれるものを「もどりがつお」といいます。今日は、かつおのおなかの部分「腹皮」を使いました。			今日は、鹿児島県内産の豚肉を使用した「豚骨のバーベキューソース煮」です。朝からじっくり煮込みました。鹿児島は豚肉の生産量が全国で一位です。肉質がやわらかく、うま味が強いので人気があり、さまざまなブランドがあります。		
エネルギー-kcal		626	791	512	648	854	518	591	779	445	602	792	482	655	848	531
たんぱく質 g		25.2	32.1	20.5	27.5	35.6	22.4	25.1	32.7	19.6	24.1	31.0	19.7	26.6	34.7	21.6