

日(曜)		10(月)			11(火)			12(水)			13(木)			14(金)			
こんだてめい 献立名																	
		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 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		色々な味を知ろう			きびなごについて知ろう			ヨーグルトについて知ろう			春雨について知ろう			和食を食べよう			
ひとくち メモ		わたしが食べ物をおいしいと感じるのは、その味をすでに知っていて、慣れているからです。最初は苦手な物でも、何度も食べるうちにおいしさが分かってくると思います。苦手な物も少しずつ食べてみましょう。			きびなごは、体に銀白色の帯のような模様が入っています。鹿児島県では、帯のことを「キビ」と呼ぶことから、きびなごと呼ばれます。きびなごに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を強くし、イライラを解消してくれる効果があります。			ヨーグルトは、牛乳を発酵させた食べ物で、おなかの調子を整えます。おなかの中から元気になると、外から入ってくる病気を防ぐ力もあります。牛乳から作られるので、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムも豊富です。			春雨は、じゃがいもや緑豆という豆のでんぷんから作られます。春雨自体には味がありませんが、色々な料理の味がしみ込んでおいしくなります。今日はサラダに使用しました。ツルツルとした食感をしみながら、いただきます。			ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。あさりのみそ汁にはばしからだしをとっています。だしのうま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ます。			
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	
		エネルギー-kcal	640	780	522	605	764	485	641	816	513	646	815	513	631	758	537
		たんぱく質 g	22.9	27.8	19.3	28.8	35.8	23.4	28.4	35.6	23.3	24.1	29.3	19.5	24.6	27.9	22.0
日(曜)		17(月)			18(火)			19(水)			20(木)			21(金)			
こんだてめい 献立名																	
		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 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		豚骨について知ろう			パパイアについて知ろう			野菜で抵抗力を高めよう			ジオパクパク給食です			鶏肉について知ろう			
ひとくち メモ		昔、奄美の島々では、各家庭で豚を飼っていました。年の暮れにつぶし、豚から作られる塩豚とラードは、かめなどに保存しておき、大切に食べました。給食で使う豚骨は、スペアリブと呼ばれる部分です。			パパイアは喜界島では1年中収穫できる食材です。給食では、炒めたり、煮たり、サラダにさまざまな調理法で登場します。パパイアに含まれる「パパイ酵素」は、肉をやわらかくする働きがあります。今日は、豚肉や野菜と一緒に卵でとじました。ごはんにかけていただきます。			寒くなるとかぜをひきやすくなりますが、それを予防してくれるのが、ビタミンAとビタミンCです。ひふや粘膜をじょうぶにして、かぜに対しても抵抗力をつけてくれます。ビタミンは野菜や果物にたくさん含まれているので、野菜をたっぷり食べて、かぜに負けないようにしましょう。			今日は喜界島の郷土料理である「鶏飯」、島で採れた「パパイア」を使った炒め物、島のみかんふすまを使ったお菓子「ふすま-」を取り入れました。喜界島をふんだんに味わってください。			鶏肉を大きく分けると、手羽、むね、ささみ、ももになります。残った骨は、「鶏がら」といっておいしいスープがとれます。今日は、ももの部分を使い、深ねぎやにんにく、調味料で漬け込み、焼きました。			
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	
		エネルギー-kcal	600	761	484	625	775	522	598	763	449	610	759	498	643	798	523
		たんぱく質 g	25.6	31.8	21.1	28.4	34.8	24.5	29.0	36.1	22.6	27.4	33.4	22.5	25.9	31.5	21.1