

日(曜)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)							
こんだてめい 献立名												
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④かつお	①ぎゅうにゅう ③とりにく あさり ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ④ぼうハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③だいす みそ わかめ ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィンナー とうにゅう ④ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひよこめ だいす							
	おもに体の調子を整える	③にんじん ごぼう こんにゃく なめこ はねぎ ほしいたけ	③たまねぎ にんじん コーン パセリ ④キャベツトマト	③たまねぎ にんじん ほしだいこん ④コーン パセリ	③たまねぎ にんじん ブロックリー キャベツ しめじ セロリ ④たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ⑤みかんかじゅう							
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら ④さつまいも あぶら でんぶん さとう ごま	②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら こめこ ④さとう でんぶん ⑤フルーツムース	②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	②ナン ③じゃがいも ④あぶら							
献立のねらい	振替休日	かつおについて知ろう	クラムチャウダーについて知ろう	みそ汁について知ろう	豆について知ろう							
ひとくちメモ		かつおは、春先になると黒潮という海流にのって日本の海を回遊します。春から初夏にとれるものは「初がつお」、秋にとれるものは「秋がつお」と呼ばれ、1年に2度の旬があります。今日は油で揚げて、タレを絡めました。	クラムチャウダーは牛乳を使ったスープで、アメリカで生まれた料理です。クラムは貝を表します。今日はあさりを使っています。あさりは鉄やビタミンが多く入っています。鉄は、血液を作るもとに必要な元素で、血液を作ることで酸素や栄養素を運ぶ役割があります。	ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせは、食事の基本として大切にしてほしいです。みそ汁は、具やみその種類を変えて色々な味が楽しめます。今日は、大豆や干し大根が入ったみそ汁です。自分が一番好きなみそ汁を見つけてみてください。	今日のキーマカレーには、だいず、ひよこめを使いました。豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいます。苦がてひとひどちたな人も、まずは一口食べてみましょう。							
※_____は、喜界島産を予定しています。		小 666 28.5	中 826 34.8	幼 533 23.1	小 611 29.4	中 758 36.5	幼 493 24.3	小 644 22.5	中 515 18.5	幼 601 27.6	中 756 34.4	幼 493 22.4

日(曜)	12/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)										
こんだてめい 献立名															
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご ぶたにく ちくわ ④とりにく さつまい だいす あぶらあげ ひじき	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつひよこめ マローファットピース レッドキドニー ④ツナ ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④きびなご みそ										
	おもに体の調子を整える	③パパイヤ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく ④にんじん いんげん	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ ④キャベツ デコポン きゅうり コーン	③たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ ④パパイヤ キャベツ にんじん コーン	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが										
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら	②こめ むぎ ③さとう ④あぶら	②ミルクパン ③じゃがいも さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら	②こめ むぎ ③さといも あぶら ④あぶら でんぶん さとう ⑤さつまポテト										
献立のねらい	ひじきについて知ろう	デコポンについて知ろう	手をきれいに洗おう	カルシウムをとろう	姿勢よく食べよう										
ひとくちメモ	日本では昔から色々な海藻を食べきました。ひじきには、血を作る鉄、骨をじょうぶにするカルシウムが多く含まれます。成長期のみなさんには必要な栄養がたっぷり入っているので、苦手な人もチャレンジしてみてほしいです。	おでこがポコッと飛びだした形でユニークな名前の「デコポン」は、ポンカンと清見オレンジをあわせたものです。花が咲く時期に、昼と夜の温度差があるとでこが出やすいそうです。みかんと同じようにビタミンCが多くかぜの予防になります。	食事の前には手をきれいに洗っていますか。手を洗わずに食事や調理をすると、手についた菌やウイルスが口から体に入ってしまいます。石けんを使って、手のひら、甲、爪、ゆびの間、手首などを丁寧に洗いましょう。手を洗ったら、きれいなハンカチでふきましょう。	きびなごは、頭からしっぽまで食べることのできる魚です。骨ごと食べることができますので、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、歯や骨をつくるだけでなく、筋肉を収縮させたり、けがをしたときに血を固めてくれるなどさまざまな役割があります。	みなさんは食事の時、どんな食べ方をしていますか?背中を丸めて食べている人、ひじをついている人、足を組んでいる人はいませんか?たくさんの人と一緒に食事するときは、周りの人が嫌な気持ちにならないよう、せがの背筋を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。										
	小 621 27.9	中 787 34.1	幼 498 22.5	小 633 23.6	中 786 28.9	幼 505 19.4	小 682 31.1	中 759 35.4	幼 472 21.9	小 686 27.1	中 856 33.8	幼 569 22.5	小 624 23.3	中 797 28.9	幼 532 21.1