

日(曜)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こんだてめい 献立名			<div>①牛乳 ④鰹とさつまいもの揚げ煮 ②麦ごはん ③きのこけんちん汁</div>	<div>⑤フルーツムース ①牛乳 ④棒ハンバーグ・キャベツ ②縦割りパン ③クラムチャウダー</div>	<div>①牛乳 ④ツナのコーンマヨ焼き ②麦ごはん ③五目みそ汁</div>	<div>⑤みかん果汁 ①牛乳 ④豆のキーマカレー ②ナン ③豆腐ポトフ</div>
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 しろういんげんまめ ④ぼうハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③だいず みそ わかめ ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィナー とうにゅう ④ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひよこめめ だいず
	おもに体の調子を整える		③にんじん ごぼう こんにやく なめこ はねぎ ほししいたけ	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 ブロッコリー 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 おぎ 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 おぎ 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		振りかえきゅうじつ 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「秋がつかお」、秋にとれるものは「秋がつかお」と呼ばれ、1年に2度の旬があります。今日は油で揚げ、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、今日はあさりを使っています。あさは鉄やビタミンが多く入っています。鉄は、血液を作るもとになります。酸素や栄養素を運びはたらきがあります。	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。苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。
エネルギー-kcal たんぱく質 g			小 666 中 826 幼 533 28.5 34.8 23.1	小 611 中 758 幼 493 29.4 36.5 24.3	小 644 中 515 幼 515 22.5 18.5	小 601 中 756 幼 493 27.6 34.4 22.4

日(曜)		12/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだてめい 献立名		<div>①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③豆腐の卵とじ煮</div>	<div>①牛乳 ④デコボンサラダ ②麦ごはん ③しゅんかん</div>	<div>⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④ツナマヨソテー ②ミルクパン ③チキンビーンズ</div>	<div>①牛乳 ④きびなごのオーロラソース ②麦ごはん ③豚汁</div>	<div>①牛乳 ④ハンバーグ和風きのこソース ②麦ごはん ③ほうれん草のみそ汁</div>
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 さつまあげ だいず 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とりにく だいず ひよこめめ 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	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④ハンバーグ
	おもに体の調子を整える	③パパイア 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 こんにやく ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ ④キャベツ デコボン 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パパイア キャベツ にんじん コーン	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが	③ほうれんそう たまねぎ にんじん ④たまねぎ えのきたけ しめじ ほししいたけ
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら	②こめ おぎ 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 おぎ 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	②こめ おぎ ③じゃがいも ④あぶら
献立のねらい		ひじきについて知ろう	デコボンについて知ろう	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てきました。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。成長期の子供に必要なたんぱく質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ください。	おでこがポコッと飛び出した形でユニークな名前の「デコボン」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ことで出やすいそうです。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、手についている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のでできる魚です。骨ごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができま。カルシウムは、歯や骨をつくるだけでなく、筋肉を収縮させる、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。	みなさんは食事のとき、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、ひじをつけている人、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、背筋を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 621 中 787 幼 498 27.9 34.1 22.5	小 633 中 786 幼 505 23.6 28.9 19.4	小 682 中 759 幼 472 31.1 35.4 21.9	小 686 中 856 幼 569 27.1 33.8 22.5	小 624 中 797 幼 532 23.3 28.9 21.1