

れいわ ねんど がつ  
令和7年度 12月

# このたびてひょうく

きかいちょうぼうさいしょくいく  
喜界町防災食育センター

| 日(曜)                           | 8(月) ジオパクパク給食  | 9(火)   | 10(水)   | 11(木)   | 12(金)   |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
|--------------------------------|--|--|---|---|---|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|---|
| こんだてめい<br>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 ⑤あぶらあげ  | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ⑤みそ ④こんぶ ④さば  | ①ぎゅうにゅう ③とりにく ⑤スキムミルク   | ①ぎゅうにゅう ③とうふ ⑤とりにく ⑤かまぼこ ④はるまき  |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
|                                | おもに体の調子を整える  | ③はくさい ④にんじん ⑤こんにゃく ④ふかねぎ ④パパイヤ ⑤にんじん   | ③はくさい ④たまねぎ ④ふかねぎ ④にんじん   | ③たまねぎ ④プロッコリー ④かビーマンコーン   | ③たまねぎ ④にんじん ④ほうれんそう ④にんじん ④ほしだいこん   |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
|                                | おもにエネルギーのもとになる   | ②こめ ④むぎ ③さとう ④あぶら ④さとう ④ごま ⑤まくるまみー   | ②こめ ④むぎ ④じゃがいも ④バター ④ごま ④ごまあぶら ④さとう ⑤ヨーグルトレーズン  | ②こくどうパン ④じゃがいも ④なまクリーム ④マカロニ ④あぶら ④アーモンド ④さとう ④あぶら  | ②こめ ④むぎ ④あぶら ④さとう ④ごまあぶら ④あぶら ④あぶら  |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| 献立のねらい                         | 白菜について知ろう  | どさんこ汁について知ろう   | プロッコリーについて知ろう   | 牛乳について知ろう   | ほうとうについて知ろう   |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| ひとつち<br>メモ                     | 白菜は冬の代表的な野菜で、鍋や煮物、炒め物や漬物と、色々な料理にして食べられています。キャベツとおなじアブラナ科の野菜で、中国で野菜として発達しました。「チャイニーズ、キャベツ」と呼んでいます。日本で広く栽培されるようになってまだ100年ほどです。 | 「どさんこ」は北海道で生まれたものを意味し、「どさんこ汁」は北海道の名産がたくさん入っています。北海道の広大な大地では、さまざまな野菜や果物が作られていて、酪農も盛んでます。また、海でも魚介類がとれるなど、自然の恵みが豊かです。 | プロッコリーは、味や香りにくせがなく、給食でもサラダやスープなどさまざまな料理に登場します。私たちが食べているのはつぼみと茎の部分です。カリフラワーとともに「花野菜」と呼ばれます。ビタミンが豊富なので、残さずいただきましょう。 | 12月も半分が過ぎます。だんだん寒くなり、牛乳を飲みきれなくなってきた人はいませんか。牛乳は、成長期のみなさんに不足しがちなカルシウムを多く含んでいるので、給食の1本は、毎日飲んでほしいです。                                      | ほうとうは、山梨県の郷土料理です。平打ち麺にかぼちゃ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、みそで煮込む料理です。戦国時代の武将、武田信玄が刀で食材を切ったことから「宝刀」と名付けられたという説があります。                           |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| ※_____は、喜界島産を予定しています。          | 小 630<br>エネルギー-kcal<br>たんぱく質 g   | 中 787<br>516<br>24.8   | 幼 647<br>783<br>28.1  | 小 497<br>626<br>26.7  | 中 468<br>795<br>33.4  | 幼 654<br>468<br>20.8 | 小 844<br>553<br>25.2 | 中 553<br>31.5<br>21.1 | 幼 629<br>22.7<br>18.8 | 小 794<br>505<br>22.7 | 中 505<br>27.9<br>18.8 | 幼 |
| 日(曜)                           | 15(月)  | 16(火)  | 17(水)   | 18(木)   | 19(金)   |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| こんだてめい<br>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ぶたにく ④あつあげ ⑤しそあじひじき   | ①ぎゅうにゅう ③とうふ ④たまご ④こんぶ ④たら ④こうやどうふ  | ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ④ぶたミンチ  | ①ぎゅうにゅう ③とうふ ⑤みそ ④あぶらあげ ④わかめ ④ぶたミンチ ④こうやどうふ ④カルフィッシュ  |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
|                                | おもに体の調子を整える  | ③だいこん ④にんじん ④こんにゃく ④ごぼう ④ヒル ④ほうれんそう ④もやし ④にんじん   | ③たまねぎ ④にんじん ④ほうれんそう ④ほしこのじたけ ④ふかねぎ ④グリーンピース ④にんにく ④きゅうり ④にんじん コーン   | ③たまねぎ ④にんじん ④トマト マッシュルーム ④グリンピース ④にんにく ④きゅうり ④にんじん コーン  | ③もやし ④にんじん ④しめじ ④にんじん ④グリンピース ④ほうれんそう   |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
|                                | おもにエネルギーのもとになる   | ②こめ ④むぎ ③さとう ④あぶら ④ごま ④さとう   | ②こめ ④むぎ ④でんぶん ④はるさめ ④あぶら ④でんぶん ④さとう   | ②コッペパン ④スパゲッティ オリーブオイル ④じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ   | ②こめ ④むぎ ④じゃがいも ④さとう ④あぶら  |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| 献立のねらい                         | 冬野菜を食べよう   | ホワイホワタンについて知ろう   | いろいろな味を確かめよう  | てつぶんをとろう  | ヒルについて知ろう   |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| ひとつち<br>メモ                     | 冬野菜には、だいこん、にんじん、ごぼうなど根菜類が多いのが特徴です。これらの野菜は、寒くて厳しい環境で育つので、体を温める働きがあります。ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬の食べ物を食べて、体調管理をしてみましょう。        | ホワイホワタンは、漢字で「黃色い花の湯」と書きます。湯は、中国語で、スープを表します。卵を入れたスープで、卵が黄色い花のように見えることから、この名前がついたと言われています。                           | 私たち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きます。苦手なものは少しでも少しづつ食べてみましょう。                 | 鉄は、血の材料になるとても大切な栄養素です。足りなくなると、体のすみずみに酸素を運べなくなるので、疲れやすくなります。高野豆腐には、鉄分が多く含まれます。高野豆腐は豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。乾燥させてあるので保存がきき、少ない量でもたくさんの栄養がとれます。 | 喜界島の方言で、在来のにんにくの葉のことを「ヒル」といいます。ヒルは、ねぎやにんにく、ニラなどの仲間の昔の呼び方です。野に生えるヒルという意味の「ノビル」という野草がありますが、喜界島のヒルはそれとは比べ物にならない、葉が大きく青々とした立派な野菜です。 |                      |                      |                       |                       |                      |                       |   |
| 小 626<br>エネルギー-kcal<br>たんぱく質 g | 中 769<br>499<br>23.3   | 小 643<br>809<br>28.1   | 中 518<br>19.0   | 小 612<br>793<br>24.0  | 中 489<br>29.9   | 幼 606<br>26.8        | 小 759<br>32.4        | 中 489<br>22.8         | 幼 618<br>25.4         | 小 776<br>30.5        | 中 493<br>20.7         | 幼 |