

日(曜)		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだてめい 献立名		⑤まっくろまみー ④パパイアのごま酢和え ②麦ごはん ③すきやき	⑤ヨーグルトレーズン(小・中) ④さばのねぎ塩焼き ②麦ごはん ③どさんこ汁	④アーモンドサラダ ②黒糖パン ③マカロニのクリーム煮	④春巻き ②麦ごはん ③豆腐の中華煮	④切干大根のごま炒め ②麦ごはん ③ほうとう汁
		①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
		①ぎゅうにゅう ③とうふ ぎゅうに ④あぶらあげ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ みそ こんぶ ④さば	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキミミルク	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく かまぼこ あさり ④はるまき	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ あぶらあげ ④ツナ
		③はくさい にんじん こんにやく えのきたけ ふかねぎ ほしいたけ ④パパイア きゅうり にんじん	③はくさい たまねぎ にんじん はねぎ コーン ④ふかねぎ にんにく しょうが	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ④ブロッコリー あかピーマン コーン	③たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく しょうが	③かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ ふかねぎ ④ほうれんそう にんじん ほしだいこん
食品の体内での働き		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		②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま ⑤まっくろまみー	②こめ むぎ ③じゃがいも パター ④ごま ごまあぶら さとう ⑤ヨーグルトレーズン	②こくとうパン ③じゃがいも なまクリーム マカロニ あぶら ④アーモンド さとう あぶら	②こめ むぎ ③あぶら さとう てんぷん ごまあぶら ④あぶら	②こめ むぎ ③ほうとう ④ごまあぶら さとう
ひとくちメモ		白菜について知ろう 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。	どさんこ汁について知ろう 「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。	ブロッコリーについて知ろう ブロッコリーは、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。今日はサラダに使いました。	牛乳について知ろう 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。	ほうとうについて知ろう 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。
エネルギー-kcal		630	647	626	654	629
たんぱく質-g		24.8	28.1	26.7	25.2	22.7
小		630	647	626	654	629
中		787	783	795	844	794
幼		516	497	468	553	505
小		24.8	28.1	26.7	25.2	22.7
中		29.7	33.8	33.4	31.5	27.9
幼		20.6	24.2	20.8	21.1	18.8
日(曜)		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだてめい 献立名		⑤しそ味ひじき ④ごま和え ②麦ごはん ③豚骨と野菜の煮物	④魚と豆腐のチリソース ②麦ごはん ③ハワイホワタン	④ポテトサラダ ②コッペパン(小型) ③ミートスパゲティ	⑤カルフィッシュ ④高野そば ②麦ごはん ③もやしのみそ汁	④ヒルイッチャーシー ②麦ごはん ③じゃがいものカレーそば煮
		①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ⑤しそあじひじき	①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご こんぶ ④たら こうやどうふ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ あぶらあげ わかめ ④ぶたミンチ こうやどうふ ⑤カルフィッシュ	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ ④ぶたにく とうふ
		③だいこん にんじん こんにやく ごぼう ヒル しょうが ④ほうれんそう もやし にんじん	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ほしいたけ ④ふかねぎ グリンピース にんにく しょうが	③たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく ④きゅうり にんじん コーン	③もやし にんじん しめじ ④にんじん グリンピース しょうが	③たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが ④キャベツ にんじん ヒル
食品の体内での働き		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		②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ごま さとう	②こめ むぎ ③でんぷん はるさめ ④あぶら でんぷん さとう	②コッペパン ③スパゲティ オリーブオイル さとう ④じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④あぶら さとう
ひとくちメモ		冬野菜を食べよう 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、体調管理をしましょう。	ハワイホワタンについて知ろう ハワイホワタンは、漢字で「黄色い花の湯」と書きます。湯は、中国語で、スープを表します。たまごを入れたスープで、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。	いろいろな味を確かめよう 私たちが食べ物をおいしいと感じるのは、その味を知っていて、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かもしれません。苦手なものも少しずつ食べてみましょう。	鉄分をとろう 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ぶべくなので、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。	ヒルについて知ろう 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。
エネルギー-kcal		626	643	612	606	618
たんぱく質-g		23.3	23.5	24.0	26.8	25.4
小		626	643	612	606	618
中		769	809	793	759	776
幼		499	518		489	493
小		23.3	23.5	24.0	26.8	25.4
中		28.1	28.4	29.9	32.4	30.5
幼		19.0	19.6		22.8	20.7