

日(曜)		14(月)			15(火)			16(水)			17(木)			18(金)		
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④なすとツナのチーズ焼き ②麦ごはん ③さつま汁			①牛乳 ④豚みそ ②麦ごはん ③干し大根の煮物			⑤マヨネーズ ①牛乳 ④白身魚フライ・キャベツ ②バーガーパン ③ミートボールのシチュー			①牛乳 ④パパイアのナムル ②麦ごはん ③豚肉の甘酢煮			①牛乳 ⑤アセロラゼリー ④深川煮 ②麦ごはん ③うすくず汁		
		おもに 体を作る			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 体を作る			おもに 体の調子を整える		
		①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ツナ ベーコン チーズ			①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ぶたにく みそ			①ぎゅうにゅう ③ミートボール ぎゅうにゅう チーズ ④しろみぎ かなフライ			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④あさり あぶらあげ		
		③だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ ほしいたけ ④なす たまねぎ にんじん コーン パセリ			③にんじん こんにやく いんげん ほしだいこん ほしいたけ ④ごぼう にら しょうが			③ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ④キャベツ			③たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ ④パパイア キャベツ きゅうり			③はくさい にんじん こんにやく えのきたけ はねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが		
		②こめ むぎ ③さといも ④あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④さとう ごま あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④さとう ごま あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④さとう ごま あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④さとう ごま あぶら		
献立のねらい		さつま汁について知ろう			干し大根について知ろう			ブロッコリーについて知ろう			食事のあいさつをしよう			たんぱく質について知ろう		
ひとくち メモ		さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁です。昔は、鶏を戦わせて、負けたほうの鶏をさつま汁にしていたこともあるそうです。今日は、さといも、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやくなどを具に入れました。			干し大根は、大根をうすく切って太陽の光にあてて、乾燥させて作ります。料理には、水で戻してから使います。約90%が水分でできている生の大根を乾燥させると、水分だけがなくなつて、うま味と栄養がギュッと詰まっています。			ブロッコリーはヨーロッパで生まれ、日本語では「ミドリハナヤサイ」という名前がついています。野菜にはいろいろな種類がありますが、ブロッコリーは、花やつぼみを食べる植物です。ビタミンが多く含まれ肌や髪の毛をきれいにします。今日は、シチューに使いました。			食事の時、いただきますとごちそうさまをするのは、食事ができる喜びと幸せを確認し、食料を生産してくれた人たちに感謝の気持ちを表すためです。私たちは、食べ物によって生かされていることを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言いましよう。			たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふや骨などを作る成分です。身長が伸び体が成長する小・中学生にはとても大切な栄養素です。たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆などに多く含まれます。今日の給食は、どんな食材を使っているか探してみてください。		
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		エネルギー-kcal	639		628	808	500	635	836	499	598	784	477	615	794	499
		たんぱく質 g	27.8		28.1	36.1	22.7	28.7	36.8	23.8	23.8	30.9	19.8	23.9	31.2	19.7
日(曜)		21(月)			22(火)			23(水)			24(木)			25(金)		
こんだてめい 献立名											⑤さつまポテト ①牛乳 ④パパイアの高菜炒め ②麦ごはん ③春雨シムン			⑤お月見ゼリー ①牛乳 ④さんまみぞれ煮 ②麦ごはん ③秋の味覚汁		
											①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぎゅうにく			①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ④さんまみぞれ		
											③にんじん ほしいたけ はねぎ しょうが ④パパイア にんじん たかな			③だいこん にんじん しめじ はねぎ ほしいたけ		
											②こめ むぎ ③はるさめ ④ごま ごまあぶら さとう ⑤さつまポテト			②こめ むぎ ③さつまいも ⑤おつきみゼリー		
献立のねらい		敬老の日			国民の休日			秋分の日			ジオパクパク給食です			十五夜について知ろう		
ひとくち メモ											今日は喜界島の郷土料理である春雨シムンと島産のパパイアを使ったジオパクパク給食です。パパイアには、パパイニンというたんぱく質分解酵素があり、肉などの消化を助けます。今日は牛肉や高菜と一緒に炒めました。ごはんと一緒にいただきます。			今日は十五夜です。昔から十五夜には、その年にとれた芋や手作りのお団子を、ススキや萩といっしょに神様にお供えする風習があります。この頃の月がいちばん美しく、「中秋の名月」といふ言葉があるほどです。		
											小			小		
											中			中		
											幼			幼		
											616			618		
											23.7			24.5		
											30.4			32.1		
											19.7			22.6		

★お知らせ★

9月28日(月)から10月2日(金)までの一週間で「日本の味めぐり週間」として、日本各地の郷土料理やご当地メニューが登場します！日本各地には、その地域の風土や人々の知恵から生まれた様々な料理があります。楽しみにしていってくださいね。