

日(曜)		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こん だて めい 献立名			①牛乳 ④魚のカレーマヨ焼き ②麦ごはん ③吹き寄せ汁	⑤ヨーグルト ④チリコンカン ②縦割りパン ③ABCスープ	①牛乳 ④春巻き ②麦ごはん ③豚肉の甘酢煮	⑤さつまポテト ④パパイアの高菜炒め ②麦ごはん ③春雨シムン
			①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ ④たら こなチーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたミンチ ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー れんずまめ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④はるまき	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぎゅうにく
			③コーン しめじ にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パセリ	③たまねぎ キャベツ にんじん おくら ほうれんそう ④たまねぎ グリンピース トマト にんにく	③たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	③にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが ④パパイア にんじん たかなづけ
			②こめ むぎ ③さいとも ④ノンエッグマヨネーズ	②コッペパン ③じゃがいも マカロニ あぶら ④あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう でんぷん あぶら ④あぶら	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
食品の体内での働き		敬老の日	敬老の日			
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						
献立のねらい			吹き寄せ汁について知ろう	チリコンカンについて知ろう	食事のあいさつをしよう	ジオパクパク給食です
ひとくちメモ			吹き寄せとは、色とりどりの木の葉が風で一か所に吹き寄せられる様子から、色々な種類の野菜や具材を使っていることを表します。様々な食材を好き嫌いなく食べることで、栄養バランスの良い食事になります。	チリコンカンは、アメリカでよく食べられている料理です。ひき肉と玉ねぎを炒めて、そこにトマト、チリパウダー、豆などを加えて煮込んだ料理です。今日は、ひよこ豆、マローファットピース、レッドキドニー、レンズ豆などたくさんの豆を使いました。パンにはさんでいただきます。	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ょう。	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。
エネルギー-kcal たんぱく質 g			小 603 中 31.4 幼 484 25.1	小 604 中 769 幼 474 30.0 38.5 23.6	小 686 中 854 幼 581 21.6 27.7 18.4	小 616 中 772 幼 509 23.7 30.4 19.7

日(曜)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こん だて めい 献立名		①牛乳 ④豚みそ ②麦ごはん ③干し大根の煮物	秋分の日	⑤アセロラミルク ④ブロッコリーサラダ ②小型コッペパン ③ごぼうのペレロンチーノ	①牛乳 ④きびなごにがりの揚げ煮 ②麦ごはん ③キャベツのみそ汁	①牛乳 ④茎わかめのソテー ②麦ごはん ③豚じゃが
		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ぶたにく こなチーズ ④ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④ベーコン きわかめ
		③にんじん こんにゃく ほしだいこん いんげん ほししいたけ ④ごぼう にら しょうが		③たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ パセリ にんにく ④ブロッコリー にんじん コーン にんにく	③キャベツ にんじん しめじ はねぎ ③にがり	③たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース ④にんじん もやし
		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コッペパン ③スパゲッティ あぶら ④さとう あぶら ⑤アセロラミルク	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら でんぷん こめこ さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう あぶら
献立のねらい		干し大根について知ろう	秋分の日			
ひとくちメモ		干し大根は、大根をうすく切つ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、水分だけがなくなって、うま味と栄養がギュッと詰まっています。				
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 627 中 808 幼 501 28.1 36.2 22.8		小 621 中 811 幼 509 26.0 34.5 21.2	小 605 中 795 幼 485 22.0 28.4 18.3	小 631 中 826 幼 501 24.0 31.0 19.5