令和8年度 11月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
献立名	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	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④魚のヤンニョムカンジャン焼き ②麦ごはん ③スンドゥブチゲ	⑤黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④りんご ②小型コッペパン ③ごぼうのペペロンチーノ	①牛乳 ④オーロラチキン ②麦ごはん ③根菜ごま汁	①牛乳 ④アセロラジュレポンチ ②鶏ごぼうピラフ ③かぼちゃのインド煮
食品の体内での働き おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③みそ だいず わかめ ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく あさり みそ ④さば	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ベーコン チーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ みそ ④とりにく みそ	①ぎゅうにゅう ②とりにく ③とりにく
おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん ほしだいこん ④コーン パセリ	③だいこん にんじん キムチ にらにんにく ④ふかねぎ にんにくしょうが ⑤みかんかじゅう	③たまねぎ にんじん ごぼう エリンギ パセリ にんにく ④りんご	③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ ④えだまめ しょうが	②ごぼう あかピーマン いんげん ③たまねぎ かぼちゃ にんじん えだまめ にんにく ④パイナップル みかん おうとう
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ ④ごま ごまあぶら	②コッペパン ③スパゲッティ あぶら ⑤くろまめきなこクリーム	②こめ むぎ ③さといも ごま ④じゃがいも あぶら でんぷん さとう	②こめ むぎ さとう ごまあぶら ③じゃがいも さとう あぶら ④アセロラジュレ
献立のねらい	色々な味を知ろう	韓国料理について知ろう	りんごについて知ろう	根菜について知ろう	ごぼうについて知ろう
ひとくちメモ	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たりします。苦手な物も少しずつ食べてみましょう。	今日は、韓国の料理です。韓国語で、「スンドゥブ」は豆腐、「チゲ」は鍋という意味です。キムチや豚肉、豆腐、大根などの食材を入れて煮込みました。ヤンニョムカンジャンとは、ねぎやにんにくなどの薬味としょうゆを混ぜ合わせたものです。	りんごの旬は秋から冬です。「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉があります。赤くなったりんごを食べたら、病気知らずでお医者様にかからずにすむという意味です。ビタミンCや食物繊維などを多く含むりんごを食べて、健康な体を手に入れましょう。	根菜とは、土の中に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことです。根っこや茎の部分を食べます。根菜は、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、さといもなどのことです。食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えます。	ごぼうは1000年ほど前に中国から薬として伝わってきました。その後、平安時代の終わりごろから、野菜として作られるようになりました。中国では今もごぼうを薬として利用しています。秋においしいごぼうを今日は、ピラフに使いました。
※＿＿＿は、喜界島産を予定しています。					

	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
エネルギー-kcal	645	822	516	628	778	479	619	772	520	657	830	522	617	751	499
たんぱく質 g	22.4	27.9	18.5	31.3	38.5	27.1	23.4	29.0	19.4	28.3	34.7	22.9	24.0	28.8	19.7

日（曜）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
献立名	①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ	①牛乳 ④きびなごのごまだれ ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④トマトオムレツ ②米粉入りパン ③クラムチャウダー	①牛乳 ④中華和え ②麦ごはん ③麻婆豆腐	⑤さつまポテト ①牛乳 ④いりこの香り和え ②麦ごはん ③じゃがいもの煮物
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 たまご こうやどうふ 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あつあげ みそ わかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③とりにく あさり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ④トマトオムレツ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④にぼし あおのり
おもに体の調子を整える	③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かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい はねぎ	③たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ	③たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ にんにく しょうが ④キャベツ にんじん きゅうり コーン	③たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ほししいたけ
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら	②こめ むぎ ④あぶら でんぷん さとう ごま	②こめこいりパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら ごまあぶら ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう あぶら ごま ⑤さつまポテト
献立のねらい	正しい食事のマナーで食べよう	きびなごについて知ろう	ヨーグルトについて知ろう	春雨について知ろう	いりこについて知ろう
ひとくちメモ	正しい食事のマナーの基本は、良い姿勢で食事をすることです。姿勢が悪いと、周りの人もいやな気持ちになり、食べ物の消化にもよくありません。イスに深く腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばして座りましょう。背中が丸くなったり、前かがみにならないように気をつけてくださいね。	きびなごは、体に銀白色の帯のような模様が入っています。鹿児島県では、帯のことを「キビ」と呼ぶことから、きびなごと呼ばれます。きびなごに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を強くし、イライラを解消してくれる効果があります。	ヨーグルトは、牛乳を発酵させた食べ物で、おなかの調子を整えます。おなかの中から元気になると、外から入ってくる病気を防ぐ力もあります。牛乳から作られるので、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムも豊富です。	春雨は、じゃがいもや緑豆という豆のでんぷんから作られます。春雨自体には味がありませんが、色々な料理の味がしみ込んでおいしくなります。今日は中華和えに使いました。ツルツルとした食感を楽しみながら、いただきましょう。	かたくちいわしの煮干しのことを「いりこ」と言います。そのまま食べたり、みそ汁のだしをとったりすることができます。頭から丸ごと食べることができます。今日は、青のりに絡めました。よくかんでいただきましょう。

	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
エネルギー-kcal	626	777	502	600	760	481	608	769	486	621	781	494	664	820	546
たんぱく質 g	28.0	33.9	22.6	23.8	29.1	19.7	25.1	31.2	20.8	23.1	28.0	19.0	25.7	31.6	21.1