令和8年度 10・11月 **こんだてひょう**

喜界町防災食育センター

日（曜）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
献立名	⑤野菜ジュース(小・中) □ ①牛乳 ④かつおみそ ②麦ごはん ③ひじきの五目煮	①牛乳 ④野菜のごまサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー★	⑤チーズ □ ①牛乳 ④鶏肉のカップ焼き ②小型コッペパン ③ナポリタン★	①牛乳 ④春巻き ②麦ごはん ③おだんごスープ★	⑤ももゼリー ①牛乳 ④切り干し大根の卵とじ ②麦ごはん ③豚汁
食品の体内での働き おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ひじき ④かつお みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウインナー ④とりにく ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③つくね とりにく レンズまめ ④はるまき	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④たまご こうやどうふ
おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ④ごぼう にら ⑤やさいジュース	③たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく ④キャベツ きゅうり にんじん	③たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン にんにく ④ブロッコリー	③たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	③だいこん こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが ④ほしだいこん にんじん いんげん
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 ごま あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま	②コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら	②こめ むぎ ③さといも あぶら ④あぶら さとう ⑤ももゼリー
献立のねらい	ひじきについて知ろう	本とのコラボメニューです	パンについて知ろう	本とのコラボメニューです	高野豆腐について知ろう
ひとくちメモ	ひじきは海藻の仲間です。ひじきは乾燥させてあるので、水でもどしてから料理に使います。骨や歯を作るもとになる食べ物で、みなさんの成長に必要なミネラルを多く含んでいます。血液を作るのに欠かせない鉄分も多いので、貧血の予防に効果のある食品です。	読書週間にあわせて、本に出てくるメニューを取り入れました。今日は「ふしぎなでまえ」という本に出てくるカレーです。でまえを頼んだはずが、届いたのは空のお皿でした。ふしぎなことに、でまえを頼んだ方が料理を作り始めます、、、ぜひ、本を読んでみてくださいね。	毎週水曜日は、パンの日です。いつも給食で出てくるパンは、パン屋さんで作られたものです。給食のパンは、おかずに合うように甘さを控えて作ってあったり、健康を考えて余分な添加物が入っていなかったりと工夫されています。	今日は、「おだんごスープ」という本に出てくるスープを給食でアレンジして作りました。おじいさんが、なくなったおばあさんが作ってくれたおだんごスープを作ろうとしますが、なかなかうまくできません。おばあさんが歌っていた歌を思い出しながら、何度も挑戦するお話です。	高野豆腐は、「凍り豆腐」とも呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾燥したものを水でもどし、味付けをして食べます。一度乾燥させることで、豆腐のうま味や栄養がギュッとつまっています。今日は、野菜といっしょに卵でとじました。
ブックメニューには、料理名に★がついています。					
	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼
エネルギ-kcal	671 / 844 /	608 / 799 / 487	649 / 861 / 510	662 / 874 / 564	610 / 793 / 497
たんぱく質 g	25.6 / 32.9 /	21.8 / 28.2 / 18.1	31.7 / 40.8 / 25.3	23.2 / 30.3 / 19.6	22.9 / 29.8 / 19.0

日（曜）	11/2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
献立名	⑤カルフィッシュ □ ①牛乳 ④豚肉のしょうが炒め ②麦ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	文化の日	⑤マヨネーズ □ ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ・キャベツ ②バーガーパン ③かぼちゃスープ★	①牛乳 ④魚と豆腐のチリソース ②麦ごはん ③ホワイホワタン	①牛乳 ④肉ごぼう炒め ②麦ごはん ③つみれ汁
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 わかめ みそ ④ぶたにく ⑤カルフィッシュ		①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ベーコン ④てりやきチキンパティ	①ぎゅうにゅう ③たまご とうふ こんぶ ④たら こうやどうふ	①ぎゅうにゅう ③とうふ つみれ ④ぎゅうにく
おもに体の調子を整える	③もやし にんじん たまねぎ はねぎ ④たまねぎ キャベツ にんじん しょうが		③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④キャベツ	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ ④ふかねぎ グリンピース にんにく しょうが	③だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ ④ごぼう にんじん いんげん
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さとう あぶら		②バーガーパン ③こめこ なまクリーム あぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ ③でんぷん はるさめ ④でんぷん あぶら さとう	②こめ むぎ ④さとう ごま あぶら
献立のねらい	新米について知ろう		かぼちゃについて知ろう	ホワイホワタンについて知ろう	和食を食べよう
ひとくちメモ	仕事を始めて間もない人を「新米」と呼びますが、これは江戸時代にお店の新入りが新しい前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まりです。お米の新米は、田植えをした年に収穫されたものをさし、新米は水分が多く、粘り、香りが良いのが特徴です。		かぼちゃの鮮やかなオレンジ色は、カロテンという色素の色で、体の中でビタミンAになり、かぜの予防や目の健康を保つ働きがあります。かぼちゃの皮には食物繊維が多く、おなかの調子をよくするはたらきがあるので、給食ではきれいに洗って皮ごと使っています。	ホワイホワタンは、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。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。	ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。つみれ汁は、かつおやいりこなどからだしをとっています。だしのうま味を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。
※＿＿＿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
エネルギ-kcal	606 / 750 / 490		640 / 806 / 523	639 / 805 / 516	598 / 762 / 480
たんぱく質 g	28.4 / 34.0 / 23.5		23.8 / 28.8 / 20.1	23.4 / 28.2 / 19.4	26.5 / 32.9 / 21.7