令和8年度 12月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）
献立名	①牛乳 ④さばのみそマヨ焼き ②麦ごはん ③ほうとう汁	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④豆のキーマカレー ②ナン ③野菜のスープ煮	①牛乳 ④ツナとマカロニのソテー ②ミルクパン ③パンプキンシチュー	①牛乳 ④レバーの彩りソース ②麦ごはん ③もやしスープ	⑤しそ味ひじき ①牛乳 ④デコポンサラダ ②麦ごはん ③しゅんかん
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 あぶらあげ ④さば みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール ④ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず ひよこまめ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ ⑤しそあじひじき
食品の体内での働き おもに体の調子を整える	③かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう ④たまねぎ あかピーマン パセリ にんにく	③たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ セロリ ④たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	③かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ にんじん コーン	③たまねぎ にんじん もやし はねぎ ほししいたけ ④たまねぎ ピーマン あかピーマン	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ しょうが ④キャベツ デコポン きゅうり コーン
食品の体内での働き おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③ほうとう ④ノンエッグマヨネーズ	②ナン ③じゃがいも あぶら ④あぶら	②ミルクパン ③あぶら ④マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	②こめ むぎ ③あぶら ④あぶら さとう でんぷん	②こめ むぎ ③さとう ④あぶら
献立のねらい	ほうとうについて知ろう	ナンについて知ろう	牛乳を飲もう	レバーについて知ろう	デコポンについて知ろう
ひとくちメモ	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。	ナンは、インドでよく食べられているパンです。小麦粉を発酵させてから丸め、手のひらで薄くのばして生地を作ります。それをタンドゥールと呼ばれる釜の内側にはりつけて焼きます。今日は、キーマカレーをつけて、いただきましょう。	12月になりました。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、成長期のみなさんに不足しがちなカルシウムやたんぱく質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。	今日の給食にはレバーが入っています。苦手な人もいるでしょうか?レバーには、成長期に不足しがちな鉄やビタミンが含まれていています。鉄が不足すると、疲れやすくなったり、頭痛やめまいが出やすくなります。苦手な人も一口チャレンジしてみましょう。	おでこがポコッと飛びだした形でユニークな名前の「デコポン」は、ポンカンと清見オレンジをあわせたものです。花が咲く時期に、昼と夜の温度差があるとでこが出やすいそうです。みかんと同じようにビタミンCが多くかぜの予防になります。
※＿＿＿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	小 中 幼
エネルギー-kcal	634 775 527	623 781 509	649 831 481	675 858 537	605 759 489
たんぱく質 g	27.2 32.2 25.1	31.1 38.8 25.4	31.9 40.3 24.3	27.0 33.2 22.2	25.4 31.3 20.8

日（曜）	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金） ジオパクパク給食
献立名	①牛乳 ④豚肉のねぎみそ炒め ②麦ごはん ③スープぎょうざ	⑤ぶどうゼリー ①牛乳 ④ごま和え ②麦ごはん ③野菜と豚骨の煮物	⑤マーシャルビンズ ①牛乳 ④ハンバーグのトマトソース ②コッペパン ③フィッシュチャウダー	①牛乳 ④魚の天ぷら ②少なめ麦ごはん ③みそ煮込みうどん	①牛乳 ④ヒルイッチャーシー ②麦ごはん ③おいものカレーそぼろ煮
食品の体内での働き おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④ぶたにく みそ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ	①ぎゅうにゅう ③たら ぎゅうにゅう ④ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ みそ ④ほきてんぷら	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
食品の体内での働き おもに体の調子を整える	③キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ ④たまねぎ ふかねぎ にんじん しょうが	③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ヒル しょうが ④もやし ほうれんそう にんじん	③たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム コーン ④トマト	③たまねぎ ふかねぎ にんじん だいずもやし えのきたけ ほししいたけ	③たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ④パパイア にんじん キャベツ 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	②こめ むぎ ③ぎょうざ あぶら ④ごまあぶら あぶら さとう	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ごま さとう ⑤ぶどうゼリー	②コッペパン ③じゃがいも あぶら ④さとう でんぷん ⑤マーシャルビンズ	②こめ むぎ ③うどん あぶら ④あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも さといも さとう あぶら ④あぶら さとう
献立のねらい	野菜で抵抗力を高めよう	豚骨について知ろう	いろいろな味を確かめよう	みそ煮込みうどんについて知ろう	ヒルについて知ろう
ひとくちメモ	寒くなるとかぜをひきやすくなりますが、それを予防してくれるのが、ビタミンAとビタミンCです。ひふや粘膜をじょうぶにして、かぜに対しても抵抗力をつけてくれます。ビタミンは野菜や果物にたくさん含まれているので、野菜をたっぷり食べて、かぜに負けないようにしましょう。	昔、奄美の島々では、各家庭で豚を飼っていました。年の暮れにつぶし、豚から作られる塩豚とラードは、かめなどに保存しておき、大切に食べました。今日は、喜界島のヒルと一緒に煮ものにしました。給食で使う豚骨は、スペアリブと呼ばれる部分です。	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。苦手なものも少しずつ食べてみましょう。	みそ煮込みうどんは、愛知県の郷土料理です。土鍋に八丁みそ仕立ての汁とコシの強いうどんを入れて煮込んでつくります。今回は食べ慣れたみそを使いましたが、本場では、八丁みそという長い期間発酵と熟成をしたみそを使います。	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。
	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼	小 中 幼
エネルギー-kcal	632 782 506	642 796 519	693 851 546	631 775 531	628 791 502
たんぱく質 g	28.7 35.1 23.1	23.0 28.0 18.8	31.1 38.6 23.3	23.9 29.1 21.2	25.8 31.5 21.1