令和8年度 11・12月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）
献立名	勤労感謝の日	①牛乳 ④元気納豆 ②麦ごはん ③吉野汁	⑤チーズ ①牛乳 ④ブロッコリーサラダ ②コッペパン ③チキンビーンズ	①牛乳 ④魚のバーベキューソース ②麦ごはん ③きのこけんちん汁	⑤フルーツ杏仁 ①牛乳 ④鶏肉のタイ風焼き ②麦ごはん ③タンメンスープ
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 とうふ ④ぶたミンチ なっとう だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく ④かつお	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ ④とりにく
食品の体内での働き おもに体の調子を整える		③だいこん はくさい にんじん こんにゃく ふかねぎ ④はねぎ しょうが	③たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ ④ブロッコリー にんじん コーン にんにく	③にんじん ごぼう こんにゃく なめこ ほししいたけ はねぎ ④りんご にんにく	③たまねぎ キャベツ にんじん もやし ふかねぎ にら しょうが ④ふかねぎ
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じゃがいも でんぷん ④さとう ごま ごまあぶら	②コッペパン ③じゃがいも さとう あぶら ④オリーブオイル さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら ④じゃがいも あぶら さとう	②こめ むぎ ③タンメン あぶら ④さとう ごま ⑤フルーツあんにん
献立のねらい		納豆について知ろう	ブロッコリーについて知ろう	かつおについて知ろう	鶏肉について知ろう
ひとくちメモ		納豆は大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。昔から食べられている日本の伝統的な食品です。納豆を混ぜるとでる独特な粘りは、ナットウキナーゼという納豆菌によるものです。血液の流れをよくする働きがあります。	ブロッコリーは、味や香りにくせがなく、給食でもサラダやスープなどさまざまな料理に登場します。私たちが食べているのはつぼみと茎の部分です。カリフラワーとともに「花野菜」と呼ばれます。ビタミンが豊富なので、残さずいただきましょう。	かつおは、春先になると黒潮という海流にのって日本の海を回遊します。春から初夏にとれるものは「初がつお」、秋にとれるものは「秋がつお」と呼ばれ、1年に2度の旬があります。今日はかつおとじゃがいもを油で揚げて、バーベキューソースを絡めました。	鶏肉を大きく分けると、手羽、むね、ささみ、ももになります。残った骨は、「鶏がら」といっておいしいスープがとれます。今日は、ももの部分を使い、深ねぎやごま、調味料で漬け込み、焼きました。
※＿＿＿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
エネルギー-kcal		605 / 750 / 487	599 / 748 / 458	639 / /	647 / 793 / 529
たんぱく質 g		25.7 / 31.2 / 21.0	28.5 / 34.9 / 23.0	29.7 / /	26.2 / 31.3 / 21.7

日（曜）	30（月） ジオパクパク給食	12/1（火）	2（水）	3（木）	4（金）
献立名	⑤ふすーぼー ①牛乳 ④いわしの梅煮 ②麦ごはん ③パパイアの卵とじ丼の具	⑤豆乳パンナコッタ(小・中) ①牛乳 ④チャプチェ ②麦ごはん ③キムチ鍋	①牛乳 ④フライドチキン ②黒糖パン ③五種豆のスープ	⑤小魚アーモンド ①牛乳 ④パパイアのごまサラダ ②麦ごはん ③すき焼き	①牛乳 ④ソースそぼろどんぶり ②麦ごはん ③あさりのみそ汁
食品の体内での働き おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ たまご ④いわしうめに	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ごぼうだんご ④ぎゅうにく	①ぎゅうにゅう ③ベーコン えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ だいず ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく とうふ	①ぎゅうにゅう ③とうふ あさり みそ あぶらあげ ④ぶたミンチ たまご だいず
食品の体内での働き おもに体の調子を整える	③パパイア にんじん キャベツ ほししいたけ	③はくさい だいこん にんじん こんにゃく ふかねぎ キムチ にんにく ④ほうれんそう たけのこ にんじん にんにく しょうが	③キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ	③はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ふかねぎ ほししいたけ ④パパイア きゅうり にんじん	③たまねぎ ふかねぎ にんじん ④グリンピース しょうが
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あぶら でんぷん さとう ⑤ふすーぼー	②こめ むぎ ③あぶら ④はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま ⑤とうにゅうパンナコッタ	②こくとうパン ③じゃがいも あずき むぎ げんまい あかまい ④あぶら でんぷん	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤こざかなアーモンド	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごまあぶら
献立のねらい	パパイアについて知ろう	チャプチェについて知ろう	手をきれいに洗おう	白菜について知ろう	みそ汁について知ろう
ひとくちメモ	パパイアは喜界島では1年中収穫できる食材です。給食では、炒めたり、煮たり、サラダにと様々な調理法で登場します。パパイアに含まれる「パパイン酵素」は、肉をやわらかくする働きがあります。今日は、豚肉や野菜と一緒に卵でとじました。ごはんにかけていただきましょう。	チャプチェとは、春雨を使った韓国料理です。一般的な家庭料理でが、韓国では、お祝いや人が集まるときなどにも食べられています。漢字で「雑菜」と書き、「雑（チャプ）」は混ぜ合わせる、「菜（チェ）」はおかずという意味です。牛肉や野菜といためて、甘辛く味付けしました。	食事の前には手をきれいに洗っていますか。手を洗わずに食事や調理をすると、手についている菌やウイルスが口から体に入ってしまいます。石けんを使って、手のひら、甲、爪、ゆびの間、手首などを丁寧に洗いましょう。手を洗ったら、きれいなハンカチでふきましょう。	白菜は冬の代表的な野菜で、鍋や煮物、炒め物や漬物と、色々な料理にして食べられています。キャベツとおなじアブラナ科の野菜で、中国で野菜として発達しました。「チャイニーズ、キャベツ」中国のキャベツと呼んでいます。日本で広く栽培されるようになってまだ100年ほどです。	ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせは、食事の基本として大切にしてほしいです。みそ汁は、具やみその種類を変えて色々な味が楽しめます。今日は、あさりや豆腐、たまねぎが入ったみそ汁です。自分が一番好きなみそ汁を見つけてみてください。
	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼	小 / 中 / 幼
エネルギー-kcal	667 / 816 / 564	679 / 822 / 513	615 / 778 / 466	627 / 784 / 509	635 / 802 / 508
たんぱく質 g	29.4 / 35.6 / 25.5	24.6 / 29.1 / 20.5	25.9 / 31.6 / 20.5	25.9 / 31.1 / 21.6	26.2 / 32.2 / 21.4