


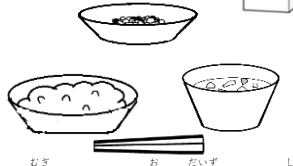

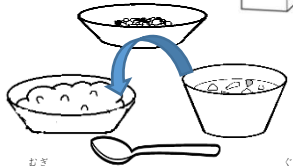






日(曜)	11(月)	12(火)	13(水) ジオバクバク給食	14(木)	15(金)										
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④キャベツとみかんのサラダ  ②チキンライス ③チキンドリアの具	①牛乳 ④肉野菜炒め  ②麦ごはん ③根菜ごま汁	①牛乳 ④チキンのトマトソース  ②ミルクパン ③かぼちゃの洋風煮	⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④きびなごのマリネ  ②麦ごはん ③押し大豆のみそ汁	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④ほうれん草のごま和え  ②麦ごはん ③豚肉の柳川煮										
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ あぶらあげ ④ぶたにく みそ	①ぎゅうにゅう ③ミートボール ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③だいず みそ あぶらあげ わかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③たまご ぶたにく										
	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく ④キャベツ みかん きゅうり コーン	③だいこん ふかねぎ にんじん ごぼう ④キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく しょうが	③かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ えだまめ ④たまねぎ トマト パセリ にんにく	③たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ ④たまねぎ ピーマン あかピーマン	③たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや しょうが ④ほうれん草 もやし にんじん ⑤みかん かじゅう										
おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③なまクリーム あぶら ④さとう あぶら	②こめ ③さといも ごま ④あぶら さとう ごま	②ミルクパン ③あぶら さとう ④オリーブオイル さとう	②こめ ③じゃがいも ④あぶら ごまあぶら さとう てんぷん ⑤アセロラゼリー	②こめ ③さとう あぶら ④ごま さとう											
<b>献立のねらい</b>	食べ物のグループ分けを知ろう	ごまについて知ろう	かぼちゃについて知ろう	きびなごについて知ろう	ほうれん草について知ろう										
<b>ひとくちメモ</b>	食べ物は体のなかでの働きで、「エネルギーのもとになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」の3つのグループに分かれます。3つのグループをバランスよく食べると、元気に成長することができます。	ごまは、料理に香りをつけて、よりおいしくする食材として親しまれてきました。香りだけでなく、たんぱく質やミネラルが含まれています。また、セサミンという成分が含まれていて、体の細胞を健康にたもつ働きがあります。今日はすりつぶしたごまを根菜と一緒に煮こみました。	かぼちゃは緑黄色野菜です。ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い食材です。若返りのビタミンともいわれているビタミンE、ひふや粘膜・目の働きを助けてくれるビタミンAなどが含まれています。皮にも栄養が多く含まれるので、皮ごと調理するのがおすすめです。	きびなごは、10センチほどの小さな魚で、帯状のしま模様があります。鹿児島の方で、「帯」のことを「きび」小魚のことを「なご」ということから、きびなごと呼ばれます。骨ごと食べると、カルシウムをとることができます。よくかんでいただきましょう。	ほうれん草は、鉄を多く含み、鉄の吸収を助けるビタミンCも含んでいるため、健康な血を作ることができます。カルシウムやマグネシウムも多く含むため、成長期のみなさんに食べてほしい食材の一つです。										
※_____は、喜界島産を予定しています。															
エネルギー-kcal	637	804	512	611	772	491	626	788	470	646	796	530	629	786	467
たんぱく質 g	22.0	27.7	18.2	26.5	32.4	21.5	29.9	36.8	23.3	25.5	31.3	21.0	23.7	29.0	18.9

日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)										
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④ごぼうと豆のサラダ  ②麦ごはん ③ハヤシライスの具	①牛乳 ④魚とにがりの梅がつお  ②麦ごはん ③もずく汁	⑤レーズンクリーム ①牛乳 ④パンパキンサラダ  ②コッペパン(小型) ③スパゲッティボンゴレ	⑤小魚アーモンド ①牛乳 ④千草焼き  ②麦ごはん ③豚じゃが	①牛乳 ④ツナのコーンマヨ焼き  ②麦ごはん ③ほうれん草のみそ汁										
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ ④ひよこめ 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 もずく ④たら かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③あさり ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④ちぐさやき	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④ツナ										
	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース りんご にんにく ④ごぼう にんじん	③ほうれん草 にんじん ほしいたけ ④にがり	③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ピーマン ④かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン	③たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	③たまねぎ ほうれん草 にんじん しめじ ④コーン パセリ										
おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③むぎ ④あぶら ⑤ごまドレッシング	②こめ ③むぎ ④じゃがいも ⑤あぶら こめ さとう	②コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④ノンエッグマヨネーズ ⑤レーズンクリーム	②こめ ③むぎ ④じゃがいも さとう あぶら ⑤こぎかなアーモンド	②こめ ③むぎ ④じゃがいも ⑤じゃがいも ノンエッグマヨネーズ											
<b>献立のねらい</b>	ごぼうについて知ろう	しっかりと手を洗おう	ボンゴレについて知ろう	千草焼きについて知ろう	お米について知ろう										
<b>ひとくちメモ</b>	ごぼうは、根の部分を食べる「根菜」の仲間です。古くから、薬として使われてきましたが、食用として食べられるようになりました。お腹を掃除して病気を予防する「食物繊維」がたくさん含まれています。きんぴらや煮物、鍋の食材に欠かせない食材です。	みなさんは、食事の前や、外から帰ってきたときは手を洗っていますか。水でぬらしただけでは、ばい菌が表面に浮き出て、かえって汚くなることもあります。石けんを泡立てて、手のひらだけでなく、手の甲や指の間、指先や手首もしっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。	イタリアのパスタソースで、あさりなどの2枚貝を使ったものをボンゴレといいます。あさりなどの貝は、成長期に多く必要になる鉄分を多く含みます。鉄が不足するとめまいや頭痛がおきたり、疲れやすくなったりすることがあります。苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。	千草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ肉や野菜などの具材を混ぜ込み、味付けて焼いた料理です。「千草」は「いろいろな草(野菜)」を意味します。今日の千草焼きには、鶏肉やたまねぎ、にんじん、ほうれん草などの食材が入っています。	暑くて雨の多い日本の夏の天気は、米作りにとっても合っているため、日本中で米は作られています。給食で食べているお米は、鹿児島県で作られた「あきほなみ」という品種のお米です。毎日おいしいお米が食べられるのは農家の方のおかげです。感謝していただきましょう。										
エネルギー-kcal	675	834	536	623	774	505	671	858	555	677	829	530	655	829	521
たんぱく質 g	23.7	28.6	19.5	23.2	27.7	19.2	25.4	32.0	20.8	26.4	31.1	20.9	22.9	27.9	19.0