

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (業) = 業者回収 (セ) = センター回収

日 (曜)	2 (月)	6 (金)	9 (月)	10 (火)	11 (水)
献立名	③野菜の中巻あえ ④ぶどうゼリー ①野菜チャーハン ②中華コンスープ	③さっぱりサラダ ①魚焼パン ②クリームシチュー	③ナタデココボンチ ①麦ごはん ②チキンカレー	③豚肉と野菜のしょうが炒め ①ごはん ②高野豆腐のみそ汁	③厚揚げのピリ辛炒め ①バターパン ②味噌スープ
エネルギー	758 (中) 603 (小) 27.5 (中) 22.5 (小)	734 (中) 588 (小) 32.8 (中) 26.9 (小)	817 (中) 644 (小) 27.2 (中) 22.6 (小)	733 (中) 578 (小) 29 (中) 24.2 (小)	834 (中) 660 (小) 34.8 (中) 28.5 (小)
おもの体を作る	1群 ①豚ミンチ ②ハム 豆腐 2群 牛乳 ②牛乳 粉チーズ	②鶏肉 パーコン	②鶏肉 大豆ミート ③豆腐 (ゼリー)	②高野豆腐 麦みそ ③豚肉	②鶏肉・豚肉 (ミド-ホ) ③豚肉 中揚げ
おもの体の調子を整える	3群 ①②③にんじん ①高菜 ②チンゲン菜 4群 ①枝豆 ②たまねぎ コーン ③キャベツ きゅうり ④ぶどう果汁	②③にんじん ②パセリ ③ブロッコリー	②にんじん	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②小松菜
おものにエネルギーになる	5群 ①米 ②でんぷん ③さとう 6群 ①サラダ油 ①②ごま油 ③中華ドレッシング	①魚焼パン ②じゃがいも ②米粉	①米 ②じゃがいも ②サラダ油	①米 ②じゃがいも ③さとう	①バターパン ②でんぷん (ミド-ホ) ②緑豆春雨 ②サラダ油 ③ごま油
一口メモ	高菜チャーハンには「高菜漬け」を使います。漬物は、塩漬けにして乳酸発酵させたものです。そのため独特の香りがします。炒めることにより、その香りがおさえられるので、チャーハンにしてもおいしく食べられます。	じゃがいもには、熱や方のもとになるでんぷんがたくさん含まれています。またビタミンB1やビタミンCもふくんでいます。ヨーロッパでは、「大地のりんご」とよばれ健康野菜の代表格とされています。	ナタデココは、ココナッツの若い実からとれるココナッツウォーターに酢酸と水、さとうを加え発酵させてできた食品です。ナタデココは、食物繊維が主な栄養成分なのでお腹の調子を整えるはたらきがあります。	加熱すると固くなる性質がある肉ですが、しょうがには、その肉を柔らかくする成分が入っています。そのため、豚肉と生葉の相性はとても良いです。また生葉の辛味成分は、殺菌効果があります。よくかんで食べましょう。	味噌は、鎌倉時代に中国から精進料理として伝えられました。もともとは唐と申ばれていましたが、静かな香りを運搬させるということから、日本で製造されるようになりますと味噌という名前がつけられました。

日 (曜)	12 (木)	13 (金)	16 (月)	17 (火)	18 (水)
献立名	③三色そばろごはんの具 ①麦ごはん ②キャベツと揚げのみそ汁	③れんこんのナッツがらめ ①米粉入りパン ②スープパサティ	③国産キャベツのメンチカツ ①ごはん ②香野汁	②回鍋肉 ①ごはん ②野菜スープ	③切干大根のサラダ ①バターパン ②ピリカラフォー
エネルギー	745 (中) 601 (小) 30.5 (中) 25.3 (小)	799 (中) 637 (小) 28 (中) 23 (小)	783 (中) 645 (小) 26.9 (中) 23.2 (小)	753 (中) 592 (小) 28.6 (中) 23.8 (小)	779 (中) 618 (小) 30.4 (中) 25 (小)
おもの体を作る	1群 ②中揚げ 麦みそ ③豚ミンチ 大豆ミート 豚肉 2群 牛乳 ②牛乳	②パーコン 鶏肉	②鶏肉 揚げ 中揚げ ③豚肉	②鶏肉 パーコン ③豚肉 ③米みそ	②豚ミンチ 焼き豚 牛乳 ③わかめ
おもの体の調子を整える	3群 ②にんじん 小松菜 4群 ②キャベツ 小大豆もやし ねぎ ③枝豆	②③にんじん ②パセリ ②たまねぎ しめじ キャベツ ③れんこん	②にんじん はねぎ ②大根 ごぼう こんにゃく ③キャベツ たまねぎ	②③にんじん ②はねぎ ③たまねぎ ②えのき たけのこ ③キャベツ	②③にんじん ②チンゲン菜 ②たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし ③きゅうり 小大豆もやし 切干大根
おものにエネルギーになる	5群 ①米 ②でんぷん ③さとう 6群 ③サラダ油	①米粉入りパン ②スパゲティ ③小麦粉 でんぷん さとう	①米 ②じゃがいも ③でんぷん ③パン粉	①米 ③でんぷん ②③サラダ油 ③ごま油	①バターパン ②クイッティオ ②サラダ油 ごま ③韓国風ナムルドレッシング
一口メモ	『にんじん』は、きれいなオレンジ色をしていますね。このオレンジ色の中には、すごい栄養がはいっています。おはだをツルツルにしてくれたり、病気にかかりにくくしてくれる栄養がたっぷりはいっています。目の動きもたすけてくれます。	イタリアには「タベルナ」という名前のお店があります。いったい何のお店でしょう。 1. 薬屋さん 2. 瀬戸物屋さん 3. 食べ物屋さん 答えは、3. 食べ物屋さんです。	香野汁の由来は、奈良県吉野地区で採れた「くす」から作ったでんぷんで、とろみをつけたことによります。とろみをつけると汁が冷めにくくなり、口当たりもよくなります。汁物にちょっとした変化を加えられます。	回鍋肉は、中国料理、四川料理のひとつです。一度調理した食材を再度鍋に戻すことを意味しています。本場中国の回鍋肉は豆板醤を使ってピリっと辛く仕上げますが、日本の回鍋肉は、甜面醤を使用し甘辛く仕上げるのが特徴です。	大根を細く切って干したものが切り干し大根です。干すことで冬の野菜の少ないときの保存食として蓄えられました。食物せんいが多く、カルシウム、鉄分、ビタミンB1などの不足しやすい栄養素が含まれています。

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ 業=業者回収 セ=センター回収

日 (曜)	19 (木)	20 (金)	23 (月)	24 (火)	25 (水)
献立名	③ごぼうとなまり節の炒め ①ごはん ②さつま汁	④ワガッ マネズ ③ポテトサラダ ①ミルクパン ②変入りミネストローネ	③コールスローサラダ ①麦ごはん ②ハッシュドポーク	③野菜のごまあえ ①ごはん ②肉菜煮	③ごぼうとナッツのサラダ ①煎餅パン ②キムチうどん
栄養価	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.5g 中 学校 622 kcal 小 学校 28.5g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 29.5g 中 学校 631 kcal 小 学校 24g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 24.1g 中 学校 626 kcal 小 学校 19.9g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 27.2g 中 学校 586 kcal 小 学校 22.5g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.7g 中 学校 592 kcal 小 学校 23.7g
おちの体を作る	1群 ②鶏肉 中揚げ ③かつおなまり節 2群 ②牛乳	②鶏肉 ウィナー ②牛乳	②鶏肉 ②牛乳	②鶏肉 中揚げ ②昆布 ②牛乳	②鶏肉 油揚げ ③変みそ ②牛乳
おちの体の調子を整える	3群 ②にんじん はねぎ 4群 ②大根 たまねぎ こんにやく ③ごぼう 茶こんにやく ④枝豆	②にんじん トマト水菜 ②たまねぎ キャベツ セロリー ③きゅうり コーン	②③にんじん ②たまねぎ マヨネーズ グリルベ-ス ③キャベツ きゅうり コーン	②③にんじん ③小松菜 ②大根 たけのこ こんにやく ④枝豆	②③にんじん ②③ごぼう ②しめじ きくらげ ②大根 ④野菜 (わか) ねぎ ③キャベツ コーン
おちのエネルギーになる	5群 ①菜 ②じゃがいも ③水あめ さとう 6群 ②③サラダ油	①ミルクパン ②変 ③じゃがいも	①菜 ②じゃがいも ③さとう	①菜 ②じゃがいも ③さとう ③おやし きゅうり	①煎餅パン ②うどん ③さとう ②サラダ油 ごま ③アーモンド ③ワガッ マネズ ごま油
ひとくち 一口メモ	今日は山川でつくられた鰯のなまり節を使ってごぼうと一緒に炒めました。なまり節は鰯節になる前の工程の商品です。うま味が凝縮されて、鰯を味わうことができます。ごぼうの香りと合わせて味わってください。	指宿『旬』野菜の日 ★じゃがいも★ 今の時期のじゃがいもは鹿児島で収穫される「新じゃが」です。皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。今回は人気メニューの「ワガッ」にしました。	コールスローサラダとは千切りの野菜のサラダという意味です。指宿はキャベツの生産が盛んです。今の時期の物は「春キャベツ」と呼ばれ水分が多く葉肉がやわらかいのが特徴です。	関東煮は、関東から関西に伝わった「おでん」のことを関西の人々が区別をして、「関東煮」と呼んでいました。くじらの肉を使ったりしますが、給食では鹿児島でそろえる食材を使っています。	うどんの原料は小麦です。小麦は世界で最も多く栽培されている穀物であり世界の半数以上の人が小麦を主食としています。日本のように米食の面でもうどんや蕎麦をはじめいろいろな形で小麦を食べています。

日 (曜)	26 (木)	27 (金)	30 (月)	31 (火)
献立名	③かつおの鰯皮サラダ揚げ ①ごはん ②肉菜煮	③ミートサンドの具 ①煎パン ②マヨネーズと豆のスープ	③星わかめのソテー ①ごはん ②炒り豆腐	④ヨーグルト ③海藻サラダ ①わかめごはん ②豚汁
栄養価	エネルギー 740 kcal たんぱく質 37.7g 中 学校 640 kcal 小 学校 31.3g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 32.2g 中 学校 597 kcal 小 学校 26.2g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.5g 中 学校 598 kcal 小 学校 23.8g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 26.3g 中 学校 631 kcal 小 学校 22.3g
おちの体を作る	1群 ②鶏肉 中揚げ ③かつお鰯皮 2群 ②牛乳	②ベーコン ②鶏肉 マヨネーズ ②ひよこ豆 トマト ③豚ミンチ ②牛乳	②豚ミンチ ちくわ 豆腐 ③かつお ②牛乳 ③星わかめ	②鶏肉 中揚げ ③変みそ ②牛乳 ①③わかめ ③きわかめ ④ヨーグルト
おちの体の調子を整える	3群 ②にんじん 4群 ②大根 茶こんにやく ねぎ	②③にんじん ②パセリ ③ピーマン トマト水菜 ②③たまねぎ	②③にんじん ②小松菜 ②たまねぎ えのき キャベツ コーン	②③にんじん ②大根 ごぼう こんにやく-ねぎ ③キャベツ きゅうり コーン
おちのエネルギーになる	5群 ①菜 ②じゃがいも ③でんぷん さとう 6群 ②サラダ油 ③揚げ油	①煎パン ②じゃがいも マカロニ ②③サラダ油	①菜 ②③さとう ②③サラダ油 ③ごま油	①菜 ②じゃがいも ②サラダ油 ③和風ドレッシング
ひとくち 一口メモ	肉菜煮とは、鶏肉とせん切りにした野菜をしょうゆ味で調味した汁のことで、具には「新じゃが」という意味があり、具だくさんの汁です。山川で作られた鰯節でだしをとりました。	煎パンにミートソースをはさんでミートサンドにしたたまごしょう。スープに使っているショートパスタは、シエルマカロニです。ショートパスタは球やコルク球さや車輪などの形の物もあり見た目も楽しめます。	とうふは江戸時代のころは、特別な日の食べ物でした。豆腐がふだんの日でも食べられるようになったのは、江戸時代の中期からで、江戸や景観、大層などの大都市だけでした。	★ごぼうひ給食★ 今日の献立は、北指宿中学校の皆さんの『ごぼうひ給食アンケート』結果より選ばせていただきました。来月はどの学校のごぼうひ給食になるのか楽しみにしててください。

心も体も元気に過ごすには、
朝ごはん生活が第一です!

早寝・早起
朝ごはんを心かける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

目には
元気に
体を動か