

※ 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)		1 (水)			2 (木)			3 (金)			6 (月)			7 (火)		
献立名		③切り干し大根のサラダ ①★黒糖パン ②サーモンチャウダー			③★いわしの生蒸煮 ①ごはん ②野菜ごま汁			③いよかん1/4 ④前分豆 ①★バターパン ②相対鶏			③菜の花のマヨネーズ炒め ①★わかめごはん ②★豚汁			③おからふりかけ ①ごはん ②薩摩芋粥		
栄養価	エネルギー たんぱく質	739 30.2	591 24.6	736 27	605 23.6	726 30.9	580 25.7	798 28.7	630 23.8	783 29.5	615 24.4					
おもに体を作る	1群	②ベーコン ⑤米みそ			②鶏肉 ④中揚げ ⑤美みそ			②鶏肉 ④大豆 ⑤赤みそ			②鶏肉 ④中揚げ ⑤美みそ			②鶏肉 ④鶏厚揚げ ⑤うずら卵		
	2群	①牛乳			①牛乳			①牛乳			①わかめ			①牛乳		
おもに体の調子を整える	3群	②③にんじん ②チンゲン菜			②にんじん			②にんじん ③小松菜			②③にんじん ③菜の花			②③にんじん ③葉ねぎ		
	4群	②玉ねぎ マッシュルーム ③干切り大根 きゅうり コーン			②大根 れんこん 葉ねぎ ③しょうが			②たまねぎ しめじ きくらげ もやし 葉ねぎ ③いよかん			②大根 ごぼう こんにゃく ②葉ねぎ ③しめじ コーン			②ごぼう こんにゃく 干し椎茸 大根 たけのこ 枝豆 ③たまねぎ		
おもにエネルギーになる	5群	①黒糖パン ②じゃがいも 米粉 さとう			①米 ②じゃがいも ③さとう てんぷん			①バターパン ②クイツィオ ④さとう			①米 ②じゃがいも ③さとう			①米 ②じゃがいも ②③さとう		
	6群	②サラダ油 ごま油			②ごま			②サラダ油 ごま油 ③ごま			②③サラダ油 ③パスタ マヨネーズ			③サラダ油		
ひとくちメモ		中学校3年生に9年間の給食を振り返って、もう一度食べたい献立のアンケートをとりました。今月はそのリクエスト献立を多く取り入れています。★印がリクエスト献立です。たくさんリクエスト献立を取り入れたので、楽しみにしてくださいね。			根菜のひとつ、れんこんは泥の中を深くようにして掘り出されます。しかもその時期は10月から12月の寒い時期ということでも大変な労働です。れんこんは、かぜの特効薬ともいわれる食材で体を温める作用があります。			※節分行事★ 日本には春闘を通して四季折々の「行事」があります。また、その行事の時にいただく食べ物や料理があります。行事や行事食には自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。今日は前分の行事食です。			指宿の菜の花の栽培は、江戸時代に遡ります。農夫たちの努力により、菜種油の原料となる貴重な菜種を採取していました。しかし、昭和になると輸入品におおきき取ってしまわれました。近年は食べる菜の花「なばな」の栽培が盛んになっていきました。			濃厚しゅんかんは、根菜や肉を煮しめにし、飽和脂肪酸のおもてなし料理として、歳長に親しまれてきた郷土料理です。昔は、貴重な肉を使い、歳長のおもてなし料理とされていました。給食では、鶏肉を使っています。		

日 (曜)		8 (水)			9 (木)			10 (金)			13 (月)			14 (火)		
献立名		③キャラメルポテト ①ミルクパン ②ポークビーンズ			③春雨サラダ ④★焼きプリン タルト ①★ごはん ★鶏の具 ★スープ			③カリカリじゃこサラダ ①★紫芋あんパン ②白果とウィンナーのスープ			③昆布としらすの佃煮 ①ごはん ②豚肉のみそ煮			③おこめ ④★ハートのハンバーグ ⑤焼えび ①コーンライス ②ポルシチ		
栄養価	エネルギー たんぱく質	883 32.7	685 26.1	812 27.2	668 22.9	747 25.5	568 21	740 27.7	581 23	858 34.2	726 30.1					
おもに体を作る	1群	②大豆 豚肉			①鶏ササミ水煮 鶏茶碗 ④卵			②ウィンナー			②豚肉 ④中揚げ ⑤美みそ			②牛肉 ウィンナー レンズ豆 ③鶏肉 豚肉 ⑤豆乳		
	2群	①牛乳			①牛乳			①牛乳			①牛乳			①牛乳		
おもに体の調子を整える	3群	②にんじん トマト水煮 パセリ			①葉ねぎ ③④にんじん			②にんじん パセリ ③ピーマン			②にんじん きぬさや			②にんじん トマト水煮 ④ブロッコリー		
	4群	②たまねぎ マッシュルーム			①干ししいたけ パパ作付け ②葉ねぎ ③コーン きゅうり			②白菜 たまねぎ ③キャベツ ③きゅうり もやし コーン			②大根 ごぼう こんにゃく			①コーン ②③たまねぎ ②キャベツ 大根		
おもにエネルギーになる	5群	①ミルクパン ②じゃがいも ②さとう ③さつまいも さとう			①米 ② ③④さとう ③緑豆春雨 ④小麦粉			①紫いもパン ②じゃがいも			①米 ②黒砂糖 ③さとう ③さとう			①米 ②⑤さとう ⑥米粉		
	6群	②サラダ油 ③菜種油 バター			①サラダ油 ③パスタ マヨネーズ ごま油			③サラダ油			②サラダ油 ③ごま			②サラダ油 ⑤カカオ		
ひとくちメモ		たまねぎは、ベルシャが原産国です。アメリカから輸入し北海道で栽培されはじめました。今も日本で一番栽培されているところは、北海道です。灰が9割の 佐賀県です。給食のたまねぎも北海道産のものが使われています。			豚肉アメリカ生まれの青パパイアは、沖縄や奄美大島ではよく食べられる食材です。電業の衛生料理である鶏肉の具にもパパイアは使われています。給食のパパイアは温かい気候を活かして栽培されたパパイアと電業のパパイアが使われています。			紫芋あんパンは、中学3年生のリクエストでパンの種類が一番多くあがってきたパンです。中学3年生にとっては、給食で出る最後の「紫芋あんパン」になります。よく食べて食べてください。			ほとんど毎日の給食に 出番がある「にんじん」は、いづれをきいてくれるだけではなく、肉やどの野菜を強くして風邪をひきにくくしたり、はだをきれいにするはたらきのあるビタミンAが多く含まれます。			ポルシチは、牛肉と大きくカットした野菜を蒸込んだ料理で、トマトの味がベースになるので酸味のある具だくさんのスープです。ウクライナが好評といわれています。ポルシチを食べると、今戦争で辛い思いをしているウクライナの大人に思いをはせてほしいです。		


※ 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)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	20 (月)	21 (火)
献立名	③チリコンカン ①★バターパン ②野菜スープ	③きびなごのかぼちゃ焼きごはん ①ごはん ②白菜のみそ汁	③にんじんドレッシングサラダ ④★チョコクリーム ①★菜肉入りパン ②加工の餅-生煎	③フレンチサラダ ①雑穀ごはん ②★チキンカレー	③鯖の炭干し焼き ④大根おろし ①ごはん ②キャベツと揚げのみそ汁
エネルギー	754 (中) 598 (小)	753 (中) 595 (小)	765 (中) 617 (小)	747 (中) 595 (小)	741 (中) 606 (小)
たんぱく質	34.4 (中) 27.9 (小)	28.7 (中) 23.7 (小)	28.7 (中) 23.7 (小)	26.8 (中) 22.2 (小)	32.3 (中) 29.1 (小)
おもてたてを作る	1群 ②鶏肉 パーコン ③豚肉 ④大豆 ひよこ豆 ⑤金時豆 2群 ①牛乳 ②わかめ ③きびなご	②油揚げ ③麦みそ ④牛乳 ②わかめ ③きびなご	②鶏肉 パーコン ④牛乳 ②牛乳 ③粉チーズ ④練乳	②鶏肉 大豆ミート ④牛乳	②中揚げ ③麦みそ ④牛乳
おもてたての調子を整える	3群 ②③にんじん ③トマト水蒸し ④ピーマン 4群 ②③たまねぎ ②キャベツ ③枝豆 ④その他の野菜	②にんじん ③葉ねぎ ②たまねぎ ③白菜 えのき ③ごぼう	②③にんじん ②③たまねぎ ②枝豆 ③大根 キャベツ コーン きゅうり	②③にんじん ②セリ たまねぎ ③アスパラ ④ブルーベリー グリビス ③キャベツ きゅうり ④ゴキウ	②にんじん ③小松菜 ②キャベツ ③大豆もやし ④葉ねぎ ④大根
おもてたてエネルギー	5群 ①バターパン ②じゃがいも ③さとう てんぷん 6群 ②③サラダ油 ④菜種油	①米 ②じゃがいも ③さとう ③菜種油	①菜肉入りパン ②じゃがいも ②マカロニ ③米粉 ④さとう ③ごま油 ④加工	①米 ②雑穀 ②じゃがいも ②サラダ油	①米 ③さとう
ひとくちメモ	チリコンカンは、テクス・メクス料理の代表格です。テクス・メクスとは、テキサスとメキシコを短くして合わせた言葉です。つまり、アメリカン風のメキシコ料理のことです。チリコンカンは、パンにつけて食べてみてください。	ごぼうには、食物せんいが多く含まれていて、お腹の調子を整えたり、大腸がんを予防したりする働きがあります。また、きびなごは、丈夫な骨をつくる栄養素のカルシウムをたっぷり含んでいます。ごぼうと小魚、バランスよく食べてください。	「指宿旬野菜の日」『にんじん』指宿旬野菜の「にんじん」を使って、手作りの「にんじんドレッシングサラダ」とマカロニのクリーム煮に調理しました。にんじんに含まれるビタミンAは、肌をきれいにしたり、目の働きをよくしてくれたりします。	雑穀ごはんには9種類の穀物が入っています。押し麦・粟米・もち麦・青玄米・大豆・もちきび・もち玄米・赤米・もちあわです。白ごはんとの食感や味の違いがわかりますか？ また雑穀を使うことで食物繊維をごはんより多くとることができます。	「鯖の炭干し」は、桜島の火山灰で鯖を包み込みこむことで鯖の水分会や臭みを取り除く「炭干し」という加工をしています。オープンで焼くことで皮はパリッと焼き上がり、身はふっくらと仕上がります。鹿児島島の自然と知恵がギュッと詰まった一品です。

日 (曜)	22 (水)	24 (金)	27 (月)	28 (火)
献立名	③★揚げギョウザ 2個 ①★黒糖パン ②★麻婆豆腐	③ツナと野菜のソテー ④★かつお節カ(セ) ①★バターパン ②★わかめうどん	③麦みそ ④おむすびころんちよ ①ごはん ②★おでん	③★ジュースフルーツ ①★チャーハン ②★ABCスープ
エネルギー	772 (中) 631 (小)	759 (中) 589 (小)	862 (中) 672 (小)	708 (中) 571 (小)
たんぱく質	32 (中) 26.5 (小)	35.9 (中) 29.5 (小)	39.7 (中) 32.7 (小)	23.3 (中) 19.5 (小)
おもてたてを作る	1群 ②豆腐 ③赤みそ ④豚肉 2群 ①牛乳 ②わかめ	②鶏肉 ③油あげ ④かつお ⑤中揚げ ⑥かつお節 ④牛乳 ②わかめ	②鶏肉 ③からし ④豚肉 ⑤がんもどき ⑥豚肉 ⑦煮つけみそ ⑧赤みそ ④牛乳 ④のり	①焼き豚 ②豚肉 ③ベーコン ④白乳(セリ) ④牛乳
おもてたての調子を整える	3群 ②にんじん ③にら 4群 ②③たまねぎ ②菜ねぎ ③たけのこ ④干し椎茸 ③キャベツ	②③にんじん ③小松菜 ②たまねぎ ③干し椎茸 ④菜ねぎ ③キャベツ しめじ	②③にんじん ②こんにやく ③大根 ④干し椎茸 ③ごぼう	①②にんじん ②パセリ ①②たまねぎ ③グリビス ④干し椎茸 ⑤えのき ⑥キャベツ ⑦かき ⑧黄桃 ⑨パイ ⑩ブドウ ⑪ピーチ(セリ)
おもてたてエネルギー	5群 ①黒糖パン ②てんぷん ③さとう ④小麦粉 6群 ②サラダ油 ③ごま油 ④菜種油	①バターパン ②うどん ③さとう ③大豆油 サラダ油 ④ごま油	①米 ②里芋 さとう ③黒さとう ③サラダ油 ③アーモンド	①米 ②マカロニ ③さとう(セリ) ①ごま油 ②サラダ油
ひとくちメモ	ギョウザは、中華料理の点心の一つです。中華料理では、水餃子が一般的ですが、日本では、焼いたり、揚げたりしていただきます。今回は、リクエストのあった揚げギョウザにしました。	※節の日 かつお節パックは指宿製菓協会からのギフトです。今回で8回目になりました。かつお節の中の最高級品といわれている豊本栞本節です。うどんやソテーに使って、かつお節の味と風味を堪能してください。	鹿児島県での豚の節の歴史は古く、400年に及びと言われていいます。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、脳の働きを活性化したり、疲れを回復させたりする働きがあります。天ぷらに、ご飯と豚みそを包んでおにぎりに作ってみてください。	＜ごぼうひげ＞柳田小くエスト！ 今月のごぼうひげ給食は、柳田小のみなさんのアンケート結果から選ばれました。また中学3年生のリクエストにもあがってきたメニューです。みなさんが、喜んでくれると思います。

「よくし」
食事のマナーを
見直そう!

「よい姿勢で」
食べまじよう



お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は狭く、こぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よくかんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。食べ物をこぼしっぱなしに認めない。

いすに深く座り、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。