

※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。 ※㊦=業者回収 ㊧=センター回収

日 (曜)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
献立名	①ナタデココ入りのカットゼリー ①キムチチャーハン ②中華つくねスープ	③高菜そぼろ丼の真 ①ごはん ②みそけんちん汁	③ツナマヨソテー ①ミルクパン ②野菜のウインナー煎	③おかか炒め ①ごはん ②大豆の磯煎	㊦㊧ ③中華和え ④マヨネーズ ①コッパン ②鶏手揚げの中華魚
栄養価	エネルギー 746 kcal たんぱく質 26.0 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 32.3 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.0 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.4 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 28.8 g
おもてに体を作る	1群 鶏肉・鶏皮・鶏卵・鶏卵黄 2群 牛乳・乳製品	1群 鶏肉・鶏皮・鶏卵・鶏卵黄 2群 牛乳・乳製品	1群 ウインナー 2群 かつお油漬	1群 大豆 豚肉 さつま揚げ 2群 大豆 豚肉 さつま揚げ	1群 豚肉 かまぼこ 鶏手揚げ 2群 豚肉 かまぼこ 鶏手揚げ
おもてに体の調子を整える	3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜	3群 ③にんじん ③高菜漬 4群 ①だいこん たまねぎ こんにゃく ②鶏肉 ③大豆 ④キャベツ しょうが	3群 ③にんじん 4群 ①だいこん キャベツ セロリ	3群 ③にんじん 4群 ①グリーンピース ②手しゅうまい	3群 ③にんじん ②チンゲン菜 4群 ①たまねぎ えのきたけ ②手しゅうまい
おもてにエネルギーになる	5群 米・パン・めん 6群 油	5群 ①米 ②じゃがいも ③さとう 6群 ①サラダ油 ②ごま油	5群 ①米 ②じゃがいも ③さとう 6群 ①ミルクパン ②じゃがいも ③さとう	5群 ①米 ②じゃがいも ③さとう 6群 ①サラダ油 ②ごま油	5群 ①コッパン ②でん粉 ③さとう 6群 ①コッパン ②でん粉 ③さとう
ひとくち一〇メモ	韓国では、唐辛子を使った漬物「キムチ」がよく食べられます。白菜のキムチが代表的ですが、だいこんやきゅうりなども材料として使われています。今日は白菜キムチを使ってキムチチャーハンにしました。人気メニューの一つです。ピリ辛味は食欲をそそりますね。	今日は高菜漬を使った「高菜そぼろ丼」です。漬物は塩漬けにして乳酸菌を育てたものです。そのため独特の香りがします。炒めることにより、その香りが抑えられるので、漬物が苦手な人も食べられると思います。ごはんにかけていただきます。	パンはパン屋さんが作っています。いろんなパンがありますが、どのパンでも必ず使う材料があります。それは小麦粉です。小麦粉、卵、砂糖、油、他にも多くの材料が詰まっています。限られた給食費で提供している給食です。感謝していただきます。	日本では米の消費量が年々減少しています。その一方で肉類や油類の消費量は増加しており、健康への影響が心配されています。ご飯を中心に魚や豆類、野菜、いも、海藻類のおかずを組み合わせたい「和食」の良さを考えてみましょう。	わかめは、低カロリーでたんぱく質やカルシウム・鉄分・食物せんいなど成長期であるみなさんの体を大きく元気にしてくれる栄養がギュッとつまっています。今日は中華和えに使いました。鶏手揚げの中華魚と一緒に残さず食べましょう。

日 (曜)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	16 (月)
献立名	③豚キムチ炒め ①ごはん ②豆乳さつま汁	③アーモンドサラダ ①黒糖パン ②五目ビーフン	③さばの炭干し焼き ④大根おろし ①ごはん ②おから汁	③お入りの大学芋 ①黒糖パン ②八宝菜	③ごまドレッシング和え ①ごはん ②黒豚肉じゃが
栄養価	エネルギー 761 kcal たんぱく質 33.1 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.8 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 33.6 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.7 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 28.5 g
おもてに体を作る	1群 鶏肉・鶏皮・鶏卵・鶏卵黄 2群 牛乳・乳製品	1群 豚肉 さつま揚げ 2群 豚肉 さつま揚げ	1群 中揚げ おから みそ 2群 さば	1群 豚肉 かまぼこ うずら卵 2群 大豆	1群 黒豚肉 中揚げ 2群 黒豚肉 中揚げ
おもてに体の調子を整える	3群 ③にんじん ③ピーマン 4群 ①だいこん こんにゃく 小豆やちし ②たまねぎ ③だいこん ④キャベツ しょうが	3群 ③にんじん ②葉ねぎ 4群 ①たまねぎ キャベツ 小豆やちし ②手しゅうまい きくらげ ③だいこん きゅうり	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ①たまねぎ ②ごぼう	3群 ③にんじん チンゲン菜 4群 ①たまねぎ ②たけのこ ③キャベツ しょうが	3群 ③にんじん 4群 ①たまねぎ ②こんにゃく ③手しゅうまい ④グリーンピース しょうが
おもてにエネルギーになる	5群 米・パン・めん 6群 油	5群 ①黒糖パン ②ビーフン 6群 ①サラダ油	5群 ①米 ②じゃがいも ③さとう 6群 ①サラダ油	5群 ①黒糖パン ②でん粉 ③さつまいも ④さとう 6群 ①サラダ油 ②ごま油	5群 ①米 ②じゃがいも ③さとう 6群 ①サラダ油
ひとくち一〇メモ	今日の給食で使っている食べ物のクイズをします。さて、この食べ物は荷でしよう？ヒント①表面はツルツルしています。②色は緑色です。③赤や黄色のものもあります。④中はほとんど空っぽ(からっぽ)です。⑤野菜です。みなさん分りましたか？答えは「ピーマン」でした。	中華料理の食材としてよく使われる「きくらげ」は、きのこの仲間です。形が人間の耳に似ていることから、漢字では「木耳」に「耳」と書きます。コリコリとした食感が特徴のきのこです。今日は五目ビーフンに使いました。	「豚の炭干し」は、豚肉の火入れで筋を取り除き、おからで水分を含み込みこむことで魚の水気を取り除く「炭干し」という加工をしています。オーブンで焼くことで皮パリッと焼き上がり、身はふくらと仕上がります。鹿児島産の自然と知恵がギュッと詰まった一品です。	*指宿「旬」野菜の白「さつまいも」* 今日の指宿「旬」野菜は「さつまいも」です。さつまいもは中国から沖縄の宮古島に最初に伝わったので、からいもや琉球いもともよばれ、その後川に流れて鹿児島にたどり着いたとされています。さつまいもは、さつまいもとよばれるようになりました。	*鹿児島県産 黒豚肉の白* 今日は鹿児島県産黒豚肉を使った献立です。指宿市内の子供たちに地元産の食材を味わってほしいとの思いで「肉の七福神」さんから毎年この時期に提供していただいています。全部で70名頂きました。感謝して食べましょう。

※ 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。 ※ (星) = 業者回収 (丸) = センター回収

Main menu table for October 17-23. Columns: Day (曜日), 17 (火), 18 (水), 19 (木), 20 (金), 23 (月). Rows:献立名 (Menu Name), 栄養価 (Nutrition), おもてになる (Appeal), おもてになる (Appeal), おもてになる (Appeal), ひとこち (Memo).

Main menu table for October 24-31. Columns: 24 (火), 25 (水), 26 (木), 27 (金), 30 (月), 31 (火). Rows:献立名 (Menu Name), 栄養価 (Nutrition), おもてになる (Appeal), おもてになる (Appeal), おもてになる (Appeal), ひとこち (Memo).