

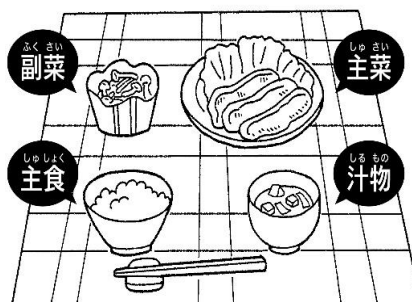


曜日	月	火	水	木	金				
こんだて	<p>物語の中には、たくさんの食べ物や料理が登場します。 田上小学校では、読書月間に合わせて、物語に出てくる料理を給食の献立で再現します。お楽しみに！</p>	<p>1</p> <p>おたのしみ こんだて</p> <p>648kcal/21.4g</p> <p>③ベーコン ④かぼちゃフライ(ひきにく) ②ぎゅうにゅう</p> <p>①パン ③じゃがいも ④あぶら</p> <p>③にんじん パセリ たまねぎ キャベツ だいこん ⑤キャベツ</p> <p>おたのしみこんだて</p>	<p>2</p> <p>おたのしみ こんだて</p> <p>586kcal/22.8g</p> <p>③ぶたひきにく ④だいこんのあまずつけ ②ぎゅうにゅう</p> <p>①ごはん ③マーボー豆腐 ☆はし</p> <p>③ にんじん ①ら たまねぎ きくらげ ほししいたけ たけのこ ④きゅうり だいこん</p> <p>秋の味覚</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>6</p> <p>④あんにんフルーツ</p> <p>①くるざとうパン ③とうふのカレーいため</p> <p>582kcal/24.7g</p> <p>③ぶたにく とうふ さつまあげ ②ぎゅうにゅう</p> <p>①パン ③さとう ④あんにん ③あぶら</p> <p>③にんじん こまつな キャベツ もやし きくらげ ④みかんかん ももかん パインかん やさいゼリー</p> <p>あんにんフルーツ</p>	<p>7</p> <p>④おふのびたし</p> <p>①ごはん ③いもに ☆はし</p> <p>616kcal/24.0g</p> <p>③ぶたにく あつあげ みそ ④おふ ②ぎゅうにゅう</p> <p>①こめ ③さいとも ④さとう ③あぶら ④すりごま</p> <p>③ にんじん ふかねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう ④こまつな はくさい</p> <p>山形県鶴岡市との交流給食</p>	<p>8</p> <p>④コーンサラダ</p> <p>①こめパン ③ニャポリタン</p> <p>606kcal/24.7g</p> <p>③とりにく ハム ②ぎゅうにゅう</p> <p>①パン ③スパゲティ ④はちみつ ③オリーブオイル ④あぶら</p> <p>③ にんじん ビーマン たまねぎ トマト ④ きゅうり キャベツ コーンかん</p> <p>本「そらのきつさてん」</p>	<p>9</p> <p>④しらすふりかけ ⑤のり</p> <p>①ごはん ③かいかにかに ☆はし</p> <p>597kcal/29.1g</p> <p>③ぶたにく たまご こうやどうふ さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④しらすほし わかめ</p> <p>①こめ ③じゃがいも さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま</p> <p>③ にんじん 葉ねぎ だいこん たけのこ たまねぎ</p> <p>本「おにぎりがしま」</p>	<p>10</p> <p>④ちくわのカレーいそべあげ</p> <p>①ごはん ③だいのへんしんみそしる ☆はし</p> <p>640kcal/23.5g</p> <p>③だいの とうふ あつあげ ④ちくわ たまご ②ぎゅうにゅう ④おのりこ</p> <p>①こめ ④ こむぎこ ④あぶら</p> <p>③にんじん はねぎ だいこん はくさい</p> <p>だいのへんしんみそ汁</p>
こんだて									
エネルギー/たんぱく質									
たんぱく質 無機質									
炭水化物 脂質									
ビタミン									
ひとくちメモ			<p>今日、「そらのきつさてん」よりニャポリタンが給食に登場します。そらのきつさてんの猫の店主の雪男さんが1人で生きてきた猫に作ってくれたニャポリタン。やさしい気持ちになれる絵本です。</p>	<p>今日、「おにぎりがしま」から、おにぎりが給食に登場します。自分で作りましょう。おにぎりから、おにぎりおにぎりが生まれてきて、ご利用と一緒ににおにぎりがしまを作るといほのほのと話です。</p>	<p>3年生は、国語で「すがたをかえる大豆」という単元を学習します。大豆がいろいろなものに姿をかえて、今日のおみそ汁の中に入っています。どんなものに変身しているのでしょうか？探してみてください。</p>				

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものでも食べられるようにがんばりましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

こんだてよといひょう
献立予定表



こんげつ けっかん
今日は、ぱくぱくもりもり月間です。

きゅうしょく もくひょう
給食 目標

かんしゃ しゃよくじ
感謝して食事をしよう



鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	13 ② ④セサミサラダ ①ミルクパン ③ビーフシチュー	14 ② ④ゆうれいなっとうみそ ①ごはん ③しおちゃんこなべ ☆はし	15 ② ④とりにくのチーズ焼き ⑤マーシールビーンズ ①コッパン ③はるさめスープ	16 ② ④ぶたにくのおろしあえ ①ごはん ③あきやさいみそしる ☆はし	17 ② ④みかん ①キムチチャーハン ③トック
	エネルギー/たんぱく質 574kcal/24.9g	655kcal/29.4g	625kcal/27.0g	646kcal/24.9g	572kcal/25.2g
たんぱく質 無機質	③ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③ぶたにく ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③うすあげ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	①ぶたにく ③とりにく とうふ ②ぎゅうにゅう
炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④ごま すりごま	①こめ ③さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま	①パン ③はるさめ ③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ ③さいとも ④さとう こむぎこ ぜんぶん ④あぶら ごま	①こめ ③ トック(かんこくふうもち) ①あぶら
ビタミン	③にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム ④きゅうり キャベツ コーンかん	③にんじん ふかねぎ みずな はくさい だいこん ④はねぎ	③にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ ④あかピーマン きピーマン	③にんじん はねぎ だいこん えのきたけ ④いんげん	①にんじん キムチ ③にんじん チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ ほししいたけ
ひとくちメモ	セサミサラダ セサミとは英語でごまのことを言います。ごまには、ビタミンB1やビタミンB2が多く含まれています。日本で売られているごまの99.9%は、海外で生産されたものですが、日本では、九州で栽培が盛んです。	本「ゆうれいなっとう」 だいくんがスーパーで見つけた「ゆうれいなっとう」。箸でぐるぐるかきまぜて、ねばーっと糸が生えたら・・・不思議なことが起こりました。給食では、納豆みそにアレンジしてみました。	本「はい チーズ」 5歳のよしふみくんは、近所に住んで藤井のよっちゃんがいっつも食べている肉屋のチーズを1回食べてみたいと思っています。そんなよしふみくんにも、とうとうチーズを食べるチャンスがめぐってきました。	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるときに働くビタミンで、ごはんを主食にしている日本人には欠かせません。	校内食育の日 校内食育の日は、鹿児島の地場産物や郷土料理が給食に出ます。今日は、鹿児島産のみかんが給食に登場します。みかんには、ビタミンCがたくさん含まれているので、かぜ予防にぴったりの果物です。
こんだて	20 ② ④アップルポンチ ①バターパン ③さいともグラタン	21 ② ④ひじきのわふうマリネ ①むぎごはん ③かぼちゃカレー	22 ② ④とりじゃがチリ ①×ろざとうパン ③キャベツとりにだんごのスープ	23 ② 勤労感謝の日	24 ② ④ミネラルたっぷりふりかけ ①ごはん ③にくどうふ ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 698kcal/25.2g	621kcal/23.5g	592kcal/27.0g	574kcal/27.2g	
たんぱく質 無機質	③とりにく ベーコン ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ	③ぶたにく だいざみート ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にくだんご ガルパソニー ④とりにく ②ぎゅうにゅう	①パン ④じゃがいも さとう ④あぶら ごまあぶら	①ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ ④かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④しらすほし あおのり
炭水化物 脂質	①パン ③さいとも こめ マカロニ ③あぶら ④ごま すりごま	①こめ むぎ ③あぶら ④オリーブオイル ごま	①パン ④じゃがいも さとう ④あぶら ごまあぶら	①こめ ③ざらめ ③あぶら ④ごまあぶら ごま	
ビタミン	③にんじん ハセリ たまねぎ しめじ ④ももかん バインかん	③にんじん かぼちゃ たまねぎ むぎえだまめ ④あかピーマン こまつな きゅうり	③にんじん むぎえだまめ キャベツ たまねぎ ④ふかねぎ	③にんじん ふかねぎ はくさい もやし ほししいたけ えのきたけ	
ひとくちメモ	さいとも 里芋は、今から冬にかけておいしくなる野菜です。里芋は品種によって、小芋を食べるもの、親芋と小芋を食べるものがあります。	本「ポポクのかぼちゃカレー」 ポポクくんが育てたかぼちゃが大きく育ちました。さあ、何を作ろうか？みんなにごちそうしたいポポクくんは、一生懸命考えてカレーを作ることになりました。おいしくできるかな？	とりじゃがチリ とりにくとじゃがいもを油で揚げて、チリソースで煮ます。チリソースは、トマトや香辛料を利用したソースです。揚げ物のタレの他にサラダのドレッシングに使われたりします。	兵助の肉豆腐 「忍たま乱太郎」のアニメを知っていますか？忍術学園の5年生の兵助は、豆腐が大好きです。肉豆腐は、兵助自慢の豆腐料理の一品です。	
こんだて	27 ② ④りんかけだいず ①バターパン ③和風ヌードル ☆はし	28 ② ④りんご ①あげとくあんまぜごはん ③とりにくだいこんのもの	29 ② ④おさつチップス ①チーズパン ③はつぼうさい	30 ② ④ぐりとぐらのかすてら ①チキンドリア(チキンライス)	寒くなって も給食の牛乳は、しっかりと飲もう！
	エネルギー/たんぱく質 629kcal/29.7g	603kcal/22.8g	656kcal/21.4g	667kcal/20.9g	
たんぱく質 無機質	③ぶたにく いか えび ④だいず ②ぎゅうにゅう	①うすあげ ③とりにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③ぶたにく うずらたまご えび いか ②ぎゅうにゅう ④チーズ	①とりにく ③たまご ②ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	
炭水化物 脂質	①パン ③めん でんぶん ④くるざとう ③あぶら ④ごま	①こめ さとう ③さとう ③あぶら ④あぶら ごま	①パン ④じゃがいも さつまいも ③ごまあぶら ④あぶら	①こめ こめ ③こむぎこ さとう ①オリーブオイル ③バター	
ビタミン	③にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ もやし さんさいみず	③にんじん だいこん ほししいたけ こんにく いんげん ④りんご	③にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ たけのこ	①にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	
ひとくちメモ	大豆 給食では、大豆や豆類がよく登場します。これは、大豆や豆類に含まれている栄養がとても優れているからです。今日は、黒砂糖を使ってりんかけ大豆しました。	りんご 今日は、給食にりんごが登場します。りんごは、春先に白または薄紅の可愛い花を咲かせます。りんごの実の収穫は秋頃で、店先には、多くの種類のりんごが並びます。	じゃがいもポテトくん じゃがいものじゃーむすは、北の国から家族・親戚みんなで八百屋にきました。そこでみんな離れ離れになってしまいましたが・・・じゃがいも料理が食べたい絵本です。	本「ぐりとぐら」 「ほくらの なまえは ぐりとぐら」このよでいちばん すきなものは おりよりするこ たべること ぐりとぐら ぐら」。長年愛されている絵本から「かすてら」を作ります。	