

日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)										
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④花野菜サラダ ②麦ごはん ③チキンカレー	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④いわしの甘露煮 ②少なめ麦ごはん ③山菜うどん	⑤タルタルソース ①牛乳 ④ミンチカツ・キャベツ ②バーガーパン ③ポークビーンズ	⑤カルフィッシュ(小・中) ①牛乳 ④ハニーマスタードチキン ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁	①牛乳 ④豚骨とつわぶきの煮物 ②麦ごはん ③春雨シイモン										
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん トマト えだまめ ④キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④はちみつ ごま あぶら	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく どうぶとうにゅう みそ ④とりにく ⑤カルフィッシュ	おもに体の調子を整える ③にんじん はねぎ ほしいたけしょうが ④つわぶき にんじん ほしいたけ									
	献立のねらい	花野菜について知ろう	献立表をよもう	よくかんで食べよう	飛鳥汁について知ろう	毎月19日は食育の日です									
ひとくちメモ	花野菜とは、どの野菜のことかわかりますか?答えは、ブロッコリーとカリフラワーです。野菜には、葉や茎、根、実の部分を食べるものがあります。ブロッコリーとカリフラワーは花の部分を食べます。どちらもキャベツから新しく作られた野菜です。	献立表には、給食のいろいろな情報があります。献立名や配膳の仕方、どんな材料からできているか、どのくらい栄養があるのかなどをのせてあります。ひとくちメモでは料理の由来や食べ物の栄養や旬などのことをのせてあるので、毎日読んでくださいね。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざることによって消化が良くなります。また、だ液には殺菌作用もあります。やわらかい物ばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分にでなくなります。	飛鳥汁とは、鶏肉や野菜の汁に牛乳を加えた料理です。奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりです。給食では、牛乳を豆乳に変えてアレンジしました。	毎月19日は食育の日です。食育とは、みなさんが健康に成長していくために、どのような食品をどのように食べればよいかを知り、実行していく学びです。郷土の食べ物について知ったり、栄養に関心を持ったりして、食べることを大事にできる人になってください。										
エネルギー-kcal	640	793	511	678	779	586	652	834	531	661	791	504	662	771	497
たんぱく質 g	22.3	26.8	18.5	27.6	31.7	24.7	27.2	34.6	22.3	33.5	37.5	24.0	28.4	34.7	23.0

日(曜)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)										
こんだてめい 献立名	⑤アーモンド(中のみ) ①牛乳 ④和風ハンバーグ ②麦ごはん ③若竹みそ汁	⑤黒糖ビーンズ(小・中) ①牛乳 ④即席漬け ②麦ごはん ③しゅんかん	⑤ヨーグルト(小・中) ①牛乳 ④ポテトサラダ ②小型米入りパン ③ミートスパゲッティ	①牛乳 ④きびなごカリフライ ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物	①牛乳 ④プルコギ ②麦ごはん ③かきたまスープ										
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ハンバーグ	おもに体の調子を整える ③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ④きゅうり にんじん コーン	おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ④さとう ⑤アーモンド	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ④きびなごカリフライ	おもに体の調子を整える ③たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ ④キャベツ たまねぎ あかピーマン ⑤アセロラミルク									
	献立のねらい	たけのこについて知ろう	しゅんかんについて知ろう	牛乳について知ろう	喜界島産のかぼちゃです	姿勢よく食べよう									
ひとくちメモ	たけのこは、3~5月が旬の野菜です。たけのこは成長が早く、芽を出してから10日間が食べられる時期で、それを過ぎるとかたくなり、食べられなくなります。季節感を大切に日本料理では、春にしか味わえない食材としてとても喜ばれます。	「しゅんかん」は、かごしまの郷土料理で、島津の殿様の献立として約300年前から作られていました。その後、庶民の間でも春のお祝い料理として作られるようになりました。もともとはいのししの肉を使っていたそうですが、今は豚肉が使われています。	牛乳には、歯や骨を作るカルシウムや、血や筋肉などを作るたんぱく質が多く含まれます。成長期のみなさんに欠かせない食品なので、給食にも毎日出てきます。ただし食品なので、水の代わりにではありません。飲み過ぎると、それも「偏食」です。	かぼちゃは、緑黄色野菜です。ミネラルやビタミンが豊富で、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、皮ふや目のはたらきを助けるビタミンAなどが多く含まれます。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。	みなさんは、食事のとき、どんな食べ方をしていますか?背中を丸めて食べている人、ひじをついている人、足を組んでいる人はいませんか?たくさんのお腹を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。										
エネルギー-kcal	651	838	475	637	788	520	676	861	501	682	864	544	609	765	502
たんぱく質 g	25.0	29.8	18.1	24.8	29.9	21.2	25.7	31.3	18.9	24.9	30.7	20.5	22.1	28.0	18.2