

日(曜)		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④きびなごカリカリフライ ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物	⑤みかん果汁(中のみ) ①牛乳 ④豚骨とつわの煮物 ②麦ごはん ③春雨シムン	④チーズパノアシュクリーム ①牛乳 ②カレーパン ③コロコロ野菜スープ	①牛乳 ④ナムル ②麦ごはん ③麻婆豆腐	①牛乳 ④黒糖ビーンズ ④和風ハンバーグ ②麦ごはん ③みそ汁
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ さつまあげ ④きびなごカリカリフライ	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④とんこつ あぶらあげ	①ぎゅうにゅう ②ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず ③ウィンナー	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ だいずミート みそ ④くきわかめ	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ みそ ④ハンバーグ ⑤こくとうビーンズ
	おもに体の調子を整える	③かぼちゃ たまねぎ いんげん こんにゃく	③にんじん ねぎ しいたけ ④ほしだいこん ⑤にんじん ⑤みかんかじゅう(中のみ)	②たまねぎ にんじん ピーマン ③たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう	③たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しいたけ ④ほうれんそう もやし コーン	③たまねぎ にんじん こまつな ④だいこん えのきたけ ねぎ
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④あぶら	②こめ むぎ ③はるさめ ④さとう	②パン あぶら カレールウ ③じゃがいも あぶら ④チーズ パノアシュクリーム	②こめ むぎ ③さとう でんぶ ん あぶら ④さとう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう
献立のわらい	8がつく日はかみかみメニュー ひとくちメモ	19日は食育の日	パンについて知ろう	ナムルについて知ろう	お米について知ろう	
ひとくちメモ	毎月、8のつく日は「歯の白」ということで『かみかみの白』にしています。かみかみの白にはかみごたえのある食品や料理を献立に入れてあります。よくかむと食べすぎを防止したり、脳の刺激されて頭の働きが良くなったりします。きょうのきびなごをよくかんで食べましょう。	毎月19日は食育の日です。食育とは、みなさんが健康に生活し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のかを知り、実行していく学びです。郷土の食べ物について知ったり、栄養に関心を持ちたりして、食べることを大事にできる人になってください。	日本に初めてパンが伝わったのは1543年です。種子島にポルトガルの船が漂着し、鉄砲を伝えましたが、その時にパンも一緒に伝わったそうです。給食のパンはおかずと一緒に食べません。きょうはカレーミートをはさんで食べましょう。	ナムルは韓国料理の野菜の和え物のことです。材料の種類はさまざま、野菜の数だけナムルがあると、いわれています。ゆでたまごやしや青菜などの材料に、しょうゆ・おろしんにく・ごま油・ごまなどで味を付けます。きょうは、野菜とくきわかめのナムルです。	暑くて雨の多い日本の夏の天気は、米作りにととても合っているのです。日本中で米は作られています。給食で食べているお米は、鹿児島県で作られた「あきほなみ」という品種のお米です。毎日おいしいお米が食べられるのは農家の方のおかげです。感謝していただきましょう。	
エネルギー kcal	小 691 中 875 幼 556	小 624 中 840 幼 502	小 670 中 827 幼 532	小 666 中 846 幼 535	小 678 中 850 幼 542	
たんぱく質 g	26.0 32.6 21.5	26.0 32.5 21.2	28.2 34.2 22.1	27.2 33.9 22.1	25.3 30.8 20.9	
日(曜)		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④魚とポテのチリソース ②麦ごはん ③かきたまスープ	①牛乳 ④パイアのごま酢あえ ②麦ごはん ③じゃが芋のそぼろ煮	①牛乳 ④トウモロコシ ②小型パン ③スパゲティパスタ	①牛乳 ④即席漬け ②麦ごはん ③しゅんかん	しょうわの日
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 たまご ④たら ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいずミート あつあげ さつまあげ	①ぎゅうにゅう ③かつお えび いか あさり ベーコン	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ	
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ ④ふかねぎ	③たまねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく ④キャベツ パイア きゅうり にんじん	③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ピーマン ④トウモロコシ	③だいこん たけのこ にんじん ごぼう いんげん しいたけ こんにゃく しょうが ④ほしだい こん きゅうり にんじん	
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③はるさめ でんぶん ④じゃがいも あぶら でんぶん さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま さとう	②パン ③スパゲティ オリーブ ゆ ⑤マーシャルビーンズ	②こめ むぎ ③さとう ⑤ アーモンドカル(中のみ)	
献立のわらい	牛乳について知ろう	じゃがいもについて知ろう	2年生が皮むきました	しゅんかんについて知ろう	しょうわの日	
ひとくちメモ	牛乳には、骨や歯をつくるカルシウムや、血や筋肉など体をつくるたんぱく質が、たくさん含まれています。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、水の代わりではありません。飲み過ぎると、それも「偏食」です。	今日は、喜界島産のじゃがいもを170kg使いました。この時期にとれるじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮がうすくみずみずしいのが特徴です。エネルギーのもとになる炭水化物の他、ビタミンC(☆)も多く含まれます。	きょうのトウモロコシは喜界島産です。3月に種をまき、大切に育ててもらって大きくなりました。きのう収穫され、皮付きでセンターに届いた後、小学2年生に皮むきをしてもらいました。2年生のみなさん、全員に分をむいてくれてありがとうございました。	「しゅんかん」は鹿児島島の郷土料理で、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。元々はイノシシの肉を使って作る料理でしたが、今は豚肉が使われています。	とうぼん以外の人も給食の準備に協力しましょう。	
エネルギー kcal	小 681 中 853 幼 524	小 642 中 803 幼 513	小 681 中 883	小 641 中 849 幼 517		
たんぱく質 g	26.8 32.5 20.2	23.4 28.8 19.3	27.0 34.3	22.8 31.0 19.2		

※各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

※ は喜界島産を予定しています。