

日(曜)		5/30(月)	5/31(火)	6/1(水)	2(木)	3(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④三色そばろ ②麦ごはん ③みそ汁	①牛乳 ④磯マヨ和え ②麦ごはん ③肉じゃが	①牛乳 ②フィッシュバーガー ③クリームチャウダー	①牛乳 ④麻婆かぼちゃ ②麦ごはん ③ビーフンスープ	①牛乳 ④ヨーグルト ②ごぼうちらしずし ③つみれ汁
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげみそ ④とりミンチ だいす ミート たまご	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ ④ひじきのり かつおぶし	①ぎゅうにゅう ②ホキフライ ③とりにく ベーコン あさりぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりミンチ みそ	①ぎゅうにゅう ②とりにく ③たちうおつみれ とうふ ④ヨーグルト
	おもに体の調子を整える	③キャベツ にんじん こまつな ④グリーンピース	③たまねぎ にんじん いとこんにゃく グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん	②キャベツ ③たまねぎ にんじん ぶかねぎ グリンピース	③たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ ④かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ ぶかねぎ しいたけ	②ごぼう にんじん えだまめ ③だいこん はくさい にんじん こまつな ぶかねぎ
	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 ④あぶら さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ノイグ マネー ごま	②パン あぶら ノンエッグタルタルソース ③じゃがいも あぶら ホワイトルウ	②こめ むぎ ③ひらビーフン あぶら ④でんぶん こまあぶら	②こめ むぎ さとう あぶら ごま
献立のわらい		ごはんのみそ汁について知ろう	のりについて知ろう	6月は食育月間です	ビーフンについて知ろう	ヨーグルトについて知ろう
ひとくちメモ		ごはんのみそ汁の組み合わせは、私たちの食事の基本なので、週に一度は給食でも出すようにしています。お米とみそは、おたがいに足りない栄養素を補い合い、みそ汁に具をいろいろ入れることで栄養バランスが良くなります。あさ朝ごはんもこの組み合わせをおすすめします。	たくさんの色を混ぜ合わせると黒くなります。のりの黒い色も、海藻のたくさんの色が混じってできています。のりを火であぶると、熱に強い緑色の残りと、温気ると緑色は分解されて紫色が残ります。きょうはマヨネーズとのりを混ぜて野菜を和えました。	年をとってもずっと、心身ともに健康で生き生きと暮らすために、食は重要な役割を果たしています。良くない食習慣を長く続けると、病気になるってしまいます。毎年6月は国で定められている食育月間です。この機会に、ふだんの食生活を見直してみませんか。	ビーフンは米を粉にしたものから作られた麺です。中国南部から東南アジアにかけて広く食べられており、日本では台湾のビーフンやタイのクイティオ、ベトナムのフォーなどが知られています。肉や野菜と一緒に炒めたり、スープをかけて食べたりします。	ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させた食べ物で、おなかの調子を整える効果があるといわれます。おなかの中が元気になると、外から入ってくる病気を防ぐ力も高まります。きょうのヨーグルトは不足しやすい鉄とカルシウムを強化してあります。
エネルギー kcal	小 632 中 792 幼 508	小 676 中 850 幼 539	小 677 中 863 幼 536	小 619 中 813 幼 501	小 612 中 769 幼 507	
たんぱく質 g	23.9 29.3 19.6	24.2 29.9 20.2	28.9 35.8 24.0	23.1 30.1 19.1	25.0 31.2 20.9	
日(曜)		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④炒り豆腐 ②麦ごはん ③豚汁	⑤みかん果汁(中のみ) ①牛乳 ④苦瓜の揚げがらめ ②麦ごはん ③肉うどん	⑤黒ごまパテ ①牛乳 ④バナナチップ ②パン ③ポークビーンズ	①牛乳 ④タンダリーフィッシュ ②麦ごはん ③たまねぎとベーコンのスープ	①牛乳 ④きゅうりの酢のもの ②麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④とりミンチ とうふ かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく さつまあげ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす ④だいす	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④さば ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④こやとうふ ちくわ こんぶ ④わかめ
	おもに体の調子を整える	③だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく ④たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	③たまねぎ はくさい にんじん きぬさや ④にがうり ⑤みかん果汁(中)	③たまねぎ にんじん トマト いんげん マッシュルーム ④バナナチップ	③たまねぎ にんじん グリンピース	③だいこん にんじん ごぼう きぬさや こんにゃく しいたけ ④きゅうり
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さといも ④あぶら さとう	②こめ むぎ ③うどん さとう あぶら ④でんぶん あぶら さとう ごま	②パン ③じゃがいも あぶら プラククル ④キューナツ アーモンド くるざとう ⑤くるごまパテ	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ドレッシング
献立のわらい		歯と口の健康週間です	うどんについて知ろう	大豆と調理法	魚の栄養について知ろう	酢について知ろう
ひとくちメモ		毎年六月四日から十日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は食べるだけでなく、話したり、体のバランスを保ったりと、重要な役割があります。大人の歯は、むし歯などで抜けてしまうと、二度と生えてきません。いつまでも健康な歯と口を守るために、どうしたらいいかを考えてみましょう。	うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初は小麦粉をこねて中にあんを包んだ、だんご状のもので「混沌」と呼ばれていました。やがて混沌は熱く煮て食べるので「温沌」と呼ばれるようになり、転じて「饅頭」というようになり、室町時代になって今のような細長いめんになりました。	きょうは調理法が違う大豆が使われています。ポークビーンズの方は、固い大豆をみず水でもどし、蒸して柔らかくしたものをケチャップ味で煮ました。バナナチップの大豆は固いまま炒ってカリカリにしてあります。食べ比べてみましょう。同じ食品なのに調理法でずいぶん違いますね。	お肉は好きだけど魚は苦手という人はいませんか。魚は、肉や卵と同じ、体を作る赤の食べ物のなかまですが、含まれている脂質の性質が肉と違います。魚の油は植物油に近く、私たちの体の中で、血管の病気を防ぐ働きをします。お魚も好きになってください。	酢は、人が作った最も古い調味料といわれ、穀物や果汁の糖質を、酢酸菌によって発酵させたものです。奄美群島のいちぶで作られるきび酢は、さとうきびから作られる、日本唯一の天然醸造酢です。昔、きびの絞り汁をかめにに入れておいたら、空気中の酢酸菌がついて自然に出来上がったということです。
エネルギー kcal	小 619 中 809 幼 500	小 596 中 815 幼 480	小 674 中 880 幼 518	小 602 中 781 幼 484	小 589 中 774 幼 477	
たんぱく質 g	25.7 33.6 21.0	21.8 28.5 18.0	27.3 35.6 21.3	26.4 33.0 22.0	23.2 30.3 19.3	

※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。