

日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
こんだてめい 献立名 食品の体内での働き	⑤青梅ゼリー ①牛乳 ④アジのねぎ塩焼き ②麦ごはん ③みそ汁	①牛乳 ④ごぼうみそ ②麦ごはん ③南瓜の煮物	⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ④手作り冬瓜ジャム ②小型米粉パン ③焼きそば	①牛乳 ③根菜サラダ ②ポークカレーライス	①牛乳 ③磯ミックス ②麦ごはん ③のっぺい汁	
	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげみそ ④アジ ③キャベツ にんじん こまつな ④ふかねぎ ②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま こまあぶら ⑤あおうめゼリー	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④さつまあげ つぶみそ かつおぶし ③かぼちゃ たまねぎ いんげん こんやく ④ごぼう ②こめ むぎ ③あぶら さとう ④あぶら さとう こま	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あおのり ⑤チーズ(中) ③キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ④とうがん みかんかじゅう ②パン ③スパゲティ あぶら ④さとう	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ②たまねぎ にんじん えだまめ ③キャベツ きゅうり ごぼう れんこん コーン ②こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ③こま さとう こまあぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④にぼし かつおぶし しおこんぶ ③だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ こんやく しいたけ ②こめ むぎ ③さといも さとう でんぶん ④さとう こま
	献立のわらい ひとくちメモ	梅について知ろう 今、梅雨の真っ最中です。この時期の天候を梅の雨と書いて「ばい雨」と呼ぶのは、梅の実が熟す頃だからという説と、カビが生えやすい時期で、漢字のカビと梅の読みが同じためという説があります。梅は桜より古くから愛され、実も利用されてきました。きょうのデザートは青梅のゼリーです。	喜界島のかぼちゃ 喜界島のかぼちゃは近年生産量が増え、県内でも上位に入る生産地となっています。生産者の方に話を伺うと、植え付けてから、芽かき、つるの誘引、交配、実の下に皿を敷く、光をさへぎる新聞紙をかぶせる、収穫して表面をきれいにする、等たくさんの作業があって大変だそうです。感謝していただきます。	冬瓜ジャムを食べよう いつもは汁に入れたり、煮物にして食べる冬瓜を、きょうはみかんジュースと島ザラメで煮込んでジャムにしました。パンにつけて食べましょう。皮が固く、保存がきく冬瓜ですが、包丁を入れると傷みやすいです。使いやすい大きさに切ったり、ジャムにして冷凍しておくのもおすすめです。	根菜について知ろう 野菜は食べる部分の違いで、根菜・葉菜・果菜に分けられます。根菜には、根を食べるにんじんや大根など、地下茎を食べるじゃがいもやれんこんなどがあります。保存がきく固い野菜が多く、煮物料理に向いています。サラダは葉菜や果菜を使うことが多いですが、きょうは根菜を2種類入れました。	かみかみメニューです きょうのかみかみメニューは、いりこ、かつおぶし、こんぶなど、海の食べ物を混ぜた磯ミックスです。よくかんで食べましょう。いりこは、いわしやきびなごなどの小魚をゆでてから干したものです。だしにも使われますが、たんぱく質、カルシウム、鉄を多く含む優れた食品なので、おいに食べましょう。
エネルギー-kcal たんぱく質-g	小 632 中 817 幼 531 24.0 30.5 21.6	小 646 中 845 幼 520 24.1 31.6 20.1	小 571 中 816 幼 465 23.5 33.4 18.8	小 686 中 903 幼 553 23.8 31.8 20.1	小 566 中 741 幼 459 24.2 31.3 19.9	
日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	
こんだてめい 献立名 食品の体内での働き	①牛乳 ④魚と苦瓜の梅かつお ②麦ごはん ③みそ汁	①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③豆腐のくず煮	①牛乳 ④リヨネースポテト ②黒糖パン ③パエリアのトマトスープ	①牛乳 ④パッションフルーツ ②コーンピラフ ③金時豆のインド煮	①牛乳 ⑤フルーツ杏仁プリン ④青椒肉絲 ②麦ごはん ③もやしスープ	
	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④タラ かつおぶし ③にんじん ほうれんそう えのきたけ ④にがり ねりうめ ②こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん こめこ あぶら さとう	①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④ひじき だいずミド さつまあげ だいず あさり あぶらあげ ③はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ④にんじん いんげん ②こめ むぎ ③でんぶん さとう あぶら ④さとう あぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく ラビオリ ④ウィンナー ベーコン ③たまねぎ にんじん トマト グリンピース ④たまねぎ コーン パセリ ②パン ③あぶら さとう でんぶん ④じゃがいも あぶら	①ぎゅうにゅう ②ウィンナー ③ぶたにく きんとさまめ ベーコン ⑤とととチーズ(中) ②コーン たまねぎ にんじん えだまめ ③たまねぎ にんじん パセリ ④パッションフルーツ ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら さとう	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④ぎゅうにく ③たまねぎ もやし にんじん ねぎ ④ピーマン たけのこ にんじん しいたけ ②こめ むぎ ③あぶら ④あぶら さとう でんぶん こま あぶら ⑤フルーツ杏仁プリン
	献立のわらい ひとくちメモ	梅の実について知ろう 未熟な青い梅は梅酒やシロップ漬けにします。生で食べると、特に種の中に多く含まれる有害物質のせいで、おなかをこわすことがあるので避けましょう。完熟した梅のみ実は生で食べても大丈夫、塩漬けにしたあと、日に干して梅干しを作ります。きょうの副菜は梅干しで味付けをしました。	ひじきについて知ろう ひじきは日本各地の沿岸の岩に付いて育つ海藻で、古くから食用にされてきました。平安時代の物語にも登場します。現在は韓国からの輸入品が多いですが、鹿児島県ではながしまちょう おお せいざん 長島町で多く生産されています。食物せんいや無機質が豊富なのでひじきを残さず食べましょう。	リヨネースポテトについて知ろう リヨンは、フランス南東部にある町で、たまねぎの産地です。リヨネースとは、「リヨン風の」という意味の、たまねぎを使った料理につけられる言葉です。きょうのリヨネースポテトは、たまねぎとベーコンを炒め、蒸したじゃがいもを加えて調味しました。	パッションフルーツについて知ろう パッションフルーツは時計草ともいいます。和名は、花が時計の文字盤のように見えることからつきました。パッションは、受難という意味で、花が十字架のように見えるのでこの名前がついたそうです。きょうは喜界島産のパッションフルーツを半分に切って出しました。	ピーマンについて知ろう きょうの青椒肉絲には、ピーマンをたくさん使いました。ピーマンはむかし、南アフリカに生えていたトウガラシの仲間、そのころは赤くて小さく、やせていたのですが、アメリカで品種改良された、今のように緑色で、肉厚になりました。ビタミンCを多く含む野菜です。
エネルギー-kcal たんぱく質-g	小 661 中 855 幼 542 22.2 27.9 18.7	小 625 中 819 幼 502 26.9 34.8 22.0	小 671 中 873 幼 506 25.8 33.4 20.3	小 622 中 808 幼 505 25.0 33.5 20.5	小 640 中 826 幼 527 24.9 32.6 20.5	

※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。