

日 (曜)		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<b>献立名</b> 		④パパイアのごまサラダ ①牛乳 	④いりこの青のり和え ①牛乳 	⑤ふすーぼー ①牛乳 ④チーズポテト 	⑤ぶどうゼリー ①牛乳 ④サワラの香味ソース 	③さつま芋とひじきのサラダ ①牛乳 ②鶏飯 
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 スキムミルク	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ ④にぼし あおりのり	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン チーズ	①ぎゅうにゅう ③だいず あぶらあげ こんぶ みそ ④サワラ	①ぎゅうにゅう ②とりささみ たまご のり ③ひじき
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ピーマン コーン ④パパイア きゅうりにんじん	③とうがん フワリ にんじん いんげん しいたけ こんにやく	③たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ④たまねぎ コーン パセリ	③かぼちゃ にんじん なす こぼろ フワリ ねぎ こんにやく きくらげ しいたけ ④ふかねぎ レモン	②にんじん しいたけ ねぎ パパイアづけ ③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じゃがいも あぶら カレールウ ④ノンエッグマヨネーズ ごま	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら	②パン ③マカロニ あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤ふすーぼー	②こめ むぎ ④あぶら さとう ⑤ぶどうゼリー	②こめ むぎ さとう ③さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま
<b>献立のわらい</b>		<b>夏野菜を食べよう</b>	<b>フワリについて知ろう</b>	<b>チーズについて知ろう</b>	<b>かいのこ汁について知ろう</b>	<b>鶏飯とパイア漬け</b>
<b>ひとくちメモ</b> 		夏に旬をむかえる野菜たちは、あざやかな色をしています。なすの紫、ピーマンの緑、トマトの赤、かぼちゃの黄色。これは、野菜が強い太陽の光から自分を守るために作り出した色です。野菜の色は、それを食べるわたしたちも守ってくれます。夏野菜をたくさん食べましょう。	フワリは、奄美や沖縄でとれる里芋の仲間、『田イモ(ウム)』の茎の部分です。シャキシャキとした歯ごたえが特徴の、夏が旬の野菜です。喜界島では、みそ汁や炒め物、酢のものなどいろいろな料理に使われます。きょうは煮物にしました。	牛乳を温め、乳酸菌や酵素を加えて発酵させるとナチュラルチーズが出来ます。その後加熱して発酵を止めた物がプロセスチーズです。チーズをよく食べるヨーロッパでは、町や村によって特色のあるチーズを作っています。きょうは溶けるタイプのチーズを使いました。	かいのこ汁は、夏野菜をたくさん使った栄養たっぷりのみそ汁で、鹿児島のおぼん料理の一つです。おぼん料理のときには供えるおかゆの添え物として出されたことから、この名前がつけました。本来はだしも動物性の食品は使わないのですが、給食では煮干しのだしを使いました。	奄美大島発祥の鶏飯は、県内の多くの学校で人気の料理です。薬味の漬け物は、群島内ではパイアですが、県本土では大根のつぼ漬けを使っています。喜界島にはパイアがたくさん生えているので、きょうから鶏飯は、島で作られたパイア漬けを使って作ります。
エネルギー kcal	小 699 中 877	小 602 中 791	小 659 中 857	小 668 中 851	小 632 中 831	
たんぱく質 g	23.2 29.9	27.5 35.7	27.9 36.3	26.1 32.9	22.3 29.0	
日 (曜)		18 (月)	19 (火)	20 (水)	暑さに負けない 夏休みの過ごし方	
<b>献立名</b> うみ 海の日 		④レバーのみそがらめ ①牛乳 	⑤黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ 	<b>暑さに負けない 夏休みの過ごし方</b> 朝食をとろう  早寝や早起きをしよう 		
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 わかめ みそ ④レバー すなぎも つぶみそ	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ ④レバー すなぎも つぶみそ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ あさり こなチーズ	朝食をとろう	
	おもに体の調子を整える	③キャベツ フワリ にんじん ねぎ ④えだまめ	③たまねぎ なす にんじん トマト ピーマン しめじ ④すいか みかん パイン もも	③たまねぎ なす にんじん トマト ピーマン しめじ ④すいか みかん パイン もも	早寝や早起きをしよう	
	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 ごま	②パン ③パンネ オリーブゆ さとう ⑤くろまめきなこクリーム	②パン ③パンネ オリーブゆ さとう ⑤くろまめきなこクリーム	冷たいものとりすぎに気をつけよう	
<b>献立のわらい</b>		<b>鉄分とレバーについて知ろう</b>	<b>1学期をふいかえろう</b>	冷たいものとりすぎに気をつけよう		
<b>ひとくちメモ</b> 		鉄は体中に酸素を運ぶ大切な役割をしています。特に運動をがんばる人は、不足しないように気をつけたい栄養素です。レバーは鉄分が多い食品の代表といえます。夏休みを前に、ぜひ家でも食べてもらいたいの献立に入れました。レバーの他には、あさりなどの貝類に多く含まれます。	きょうで1学期の給食は終わります。振り返って反省してみましょう。給食の決まりを守ることができましたか。準備や片付けを協力して行えましたか。苦手な食べ物一つでも減らせましたか。明日からの夏休みも、しっかり食べてたくさん寝て、元気に過ごしてください。	食事は生活リズムを整えたり、疲れをとったりするために大切です。食欲がないからと食べる量が減ってしまうと、夏ばてしてしまいます。食欲増進には、梅干しやお酢などの酸味が効果的です。暑くてもしっかり食べましょう。		
エネルギー kcal	小 671 中 879	小 648 中 854	小 648 中 854	冷たいものとりすぎに気をつけよう		
たんぱく質 g	24.6 32.1	23.5 30.3	23.5 30.3	冷たいものとりすぎに気をつけよう		

※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。