

日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
こんだてめい 献立名 食品の体内での働き	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ④にらたま炒め ②麦ごはん ③平ピーンスープ	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ④きびなごのカラフルマリネ ②麦ごはん ③さつま汁	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ②ハンバーガー ③そら豆ポタージュ ①ぎゅうにゅう ②ハンバーグ ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク(そらまめ)	⑤ジョア・ミニ(中のみ) ①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物	⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④切り干大根のサラダ ②麦ごはん ③ひよこ豆カレー	
	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ぶたにく ③とりにく たまご かまぼこ ③たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ ④にら ふかねぎ きくらげ ②こめ むぎ ③ひらピーン あぶら こまあぶら ④あぶら こまあぶら ⑤ヨーグルトレーズン	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご ③だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ ④たまねぎ にんじん ピーマン ②こめ むぎ ③さといも ④でんぶん あぶら さとう こまあぶら	①ぎゅうにゅう ②ハンバーグ ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク(そらまめ) ②キャベツ ③たまねぎ はくさい にんじん えだまめ ②パン さとう ドレッシング ③じゃがいも あぶら こめ こまクリーム	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④とりにく ひじき ちくわ だいず あぶらあげ ⑤ジョア(中) ③かぼちゃ たまねぎ いんげん こんにやく ④にんじん えだまめ ②こめ むぎ ③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 ひよこめ ⑤チーズ(小・中) ②たまねぎ にんじん いんげん ③きりほしだいこん きゅうり にんじん コーン ②こめ むぎ ③じゃがいも カレールウ あぶら ③ノリツグ マネズ ドレッシング
	献立のわらい ひとくちメモ	食べ物のグループ分けを知ろう 食べ物は体の中の働きで、体を作るもの、体の調子を整えるもの、エネルギーのもとになるもの、3つのグループに分かれます。3つのグループからバランスよく食べると、元気に成長することができます。献立表には、給食に使った食べ物をグループに分けてのせてあるので、食べながら確認してください。	8がつく日はかみかみメニュー 毎月、8のつく日は「歯の白」ということで『かみかみの日』にしています。かみかみの日にはかみごたえのある食品や料理を献立に入れています。よくかむと食べすぎを防いだり、大脳が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。	19日は食育の日 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、実行していくことです。郷土の食べ物について知ったり、栄養に関心を持って、食育を大事にできる人になってください。	かぼちゃについて知ろう 喜界島は近年、かぼちゃの生産が盛んです。暖かい気候を利し、国内の他の生産地より早く、4月から5月に収穫します。人の手で一つ一つ受粉させたり、光が多く当たるように実の下に血をしいたりして大切に育てられた喜界島のかぼちゃは、大都市の市場へ出荷されます。来月には給食でも味わえます。	お米について知ろう 暑くて雨の多い日本の夏の天気は、米作りにとっても合っているため、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す。
エネルギー-kcal たんぱく質-g	小 642 中 796 幼 524 25.2 30.7 20.6	小 610 中 772 幼 492 26.6 32.6 21.6	小 650 中 825 幼 476 27.8 35.0 21.1	小 640 中 843 幼 514 28.1 37.2 22.9	小 686 中 853 幼 510 24.3 29.2 17.9	
日(曜)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
こんだてめい 献立名 食品の体内での働き	⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④牛丼の具 ②麦ごはん ③みそ汁	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ④タンツユイ ②麦ごはん ③中華スープ	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ④清美オレンジ ②小型パン ③スパゲティボンゴレ	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ④パパイナムル ②麦ごはん ③麻婆豆腐	⑤ヨーグルトレーズン ①牛乳 ④いりこナッツ ②麦ごはん ③しゅんかん	
	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ぎゅうにゅう ③キャベツ にんじん ねぎ ④たまねぎ ふかねぎ いとこんにやく ②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう ⑤アセロラゼリー	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ホキフライ ③たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ④ふかねぎ ②こめ むぎ ③はるさめ でんぶん あぶら ④さとう でんぶん	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり ベーコン ③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ピーマン ④きよみ ②パン ③スパゲティ オリーブ さとう ⑤くろまめきなこクリーム	①ぎゅうにゅう ③とうふ たみんち だいずミート みそ ③たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しんだけ ④キャベツ パパイア きゅうり ②こめ むぎ ③さとう でんぶん あぶら ④さとう こまこまあぶら	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ ④にほしだいず ③だいこん たけのこ にんじん ごぼう いんげん しいたけ こんにやく しょうが ②こめ むぎ ③さとう ⑤アーモンド ピーナツ さとう あぶら
	献立のわらい ひとくちメモ	牛乳について知ろう 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。	タンツユイについて知ろう タンツユイは揚げ魚の甘酢あんかけです。糖は砂糖、醋はお酢、魚は魚という意味です。きょうはホキという魚を使いました。ホキはニュージーランド周辺に住む深海魚で、世界中で食べられています。あっさりした白身の魚なので、きょうのようなタレをかけた料理によく合います。	ボンゴレについて知ろう イタリアのパスタソースで、あさりなどの二枚貝を使ったものをボンゴレといいます。トマトベースの赤いソースは「ボンゴレロソ」、トマトを使わないソースは「ボンゴレピアンコ」です。あさりなどの貝は、成長期に多く必要になる鉄分を含んでいるので、苦手な人もがんばって食べてください。	ナムルについて知ろう 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で、野菜の数だけナムルがあると、いわれています。ゆでたまやしや青菜などの材料に、しょうゆ・おろしにんにく・ごま油・ごまなどで味を付けます。きょうは、喜界島特産のパパイアのナムルです。	しゅんかんについて知ろう 「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いたそうですが、今は豚肉が使われています。
エネルギー-kcal たんぱく質-g	小 641 中 805 幼 524 24.5 30.2 20.2	小 635 中 790 幼 538 24.9 30.1 22.0	小 645 中 817 幼 531 25.0 31.4 20.7	小 635 中 810 幼 509 26.7 33.2 21.8	小 677 中 866 幼 544 27.8 34.9 22.9	

※各料理は、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。