

日 (曜)		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
<b>こんだてめい 献立名</b> 		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	④きびなごのカラフルマリネ ②麦ごはん ③さつま汁	②ハンバーガー ③そら豆ポタージュ 	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
<b>食品の体内での働き</b>	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③とりミンチ たまご かまぼこ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご	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)	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)	①ぎゅうにゅう ③とりにく ひよこめ ⑤チーズ(小・中)
	おもに体の調子を整える	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 ④かかねぎ きくらげ	③だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ ④たまねぎ にんじん ピーマン	②キャベツ ③たまねぎ はくさい にんじん えだまめ	③かぼちゃ たまねぎ いんげん こんにゃく ④にんじん えだまめ	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
	おもにエネルギーのもとになる	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	②こめ むぎ ③さといも ④でんぷん あぶら さとう こまあぶら	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	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら	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
<b>献立のわらい</b> <b>ひとくちメモ</b> 		<b>食べ物のグループ分けを知ろう</b> 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。	<b>8がつく日はかみかみメニュー</b> 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。	<b>19日は食育の日</b> 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、栄養に関心を持ち、食べることを大事にできる人になってください。	<b>かぼちゃについて知ろう</b> 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。	<b>お米について知ろう</b> 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	小 642 中 796 幼 524	小 610 中 772 幼 492	小 650 中 825 幼 476	小 640 中 843 幼 514	小 686 中 853 幼 510	
たんぱく質 g	25.2 30.7 20.6	26.6 32.6 21.6	27.8 35.0 21.1	28.1 37.2 22.9	24.3 29.2 17.9	
日 (曜)		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
<b>こんだてめい 献立名</b> 		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	④タンツユイ ①牛乳 ②麦ごはん ③中華スープ	⑤黒豆きなこクリーム 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	④パパイアナムル ①牛乳 ②麦ごはん ③麻婆豆腐	④いりこナッツ ①牛乳 ②麦ごはん ③しゅんかん
<b>食品の体内での働き</b>	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ ④ぎゅうにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ホキフライ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり ベーコン	①ぎゅうにゅう ③とうふ たミンチ だいずミート みそ	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
	おもに体の調子を整える	③キャベツ にんじん ねぎ ④たまねぎ ④かかねぎ いとこんにゃく	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ④かかねぎ	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	③たまねぎ にんじん たけのこ ④かかねぎ しんだけ ④キャベツ パパイア きゅうり	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
	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 ⑤アセロラゼリー	②こめ むぎ ③はるさめ でんぷん あぶら ④さとう でんぷん	②パン ③スパゲティ オリーブ油 さとう ⑤くろまめきなこクリーム	②こめ むぎ ③さとう でんぷん あぶら ④さとう こまこまあぶら	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
<b>献立のわらい</b> <b>ひとくちメモ</b> 		<b>牛乳について知ろう</b> 牛乳には、骨や歯をつくるカルシウムや、血や筋肉などから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。	<b>タンツユイについて知ろう</b> 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。	<b>ボンゴレについて知ろう</b> 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。	<b>ナムルについて知ろう</b> 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・ごまなどで味付けします。きょうは、喜界島特産のパパイアのナムルです。	<b>しゅんかんについて知ろう</b> 「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ましたが、今は豚肉が使われています。
エネルギー kcal	小 641 中 805 幼 524	小 635 中 790 幼 538	小 645 中 817 幼 531	小 635 中 810 幼 509	小 677 中 866 幼 544	
たんぱく質 g	24.5 30.2 20.2	24.9 30.1 22.0	25.0 31.4 20.7	26.7 33.2 21.8	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。