

日 (曜)		15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④キャベツとみかんのサラダ ②麦ごはん ③ポークカレー	⑤うまかつてん(中のみ) ①牛乳 ④ハニーマスタードチキン ②麦ごはん ③みそ汁	⑤いちごジャム ①牛乳 ④チーズポテト ②米粉入りパン ③キャベツのスープ煮	①牛乳 ④きびなごのナッツアング्रेस ②麦ごはん ③もやしスープ	⑤さつまポテト ①牛乳 ④パパイアの炒め物 ②麦ごはん ③春雨シムン
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	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ ④とりにく ⑤うまかつてん(中)	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウィンナー ④ベーコン チーズ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とうふ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③とりさき ④たまご ④ぶたにく あぶらあげ かつおぶし
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん	③キャベツ こさんだけ にんじん ぶかねぎ ④にんにく	③キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ④たまねぎ コーン パセリ	③たまねぎ もやし はくさい にんじん ねぎ しいたけ	③にんじん しいたけ ねぎ しょうが ④キャベツ パパイア 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ノイグ ヲネズ ドレッシング さとう ごまあぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④はちみつ	②こめこパン ③あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤いちごジャム	②こめ むぎ ③あぶら ④あぶら でんぶん さとうアーモンド	②こめ むぎ ③はるさめ ④あぶら ⑤さつまポテト
献立のわらい		カレー	マスタード	いただきますについて	だ液の働き	パパイア
ひとくちメモ		カレーには、たくさんのスパイスが使われています。スパイスは、食材のくさみをとったり、食欲を増進させたりする働きがあります。カレーは、食べやすく早食いになりやすいので、一口30回を目標によくかんでいただきますよう。	鶏肉についているつぶつぶは、マスタードです。カラシナなどの種を調味料に漬けて作ります。つぶしてペースト状になったものもあります。カラシナなどアブラナ科の野菜は、種に油や辛み成分を持っています。タカナやカブの種でもマスタードが作れるようです。	私たちは他の生物の命をいただいて自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の生物の命を粗末にすることなのです。世界の中には食べるものがない人々もたくさんいます。食べ物への感謝の気持ちを込めて食事の前には『いただきます』のあいさつをしましょう。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざることによって消化がよくなります。また、だ液には殺菌作用があり、食品中の有害なものを減らす役割もあります。やわらいものばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分に出なくなります。	奄美の島々では、パパイアの実をまだ青いうちにとって、野菜として利用します。喜界島でも道端で、たわわに実っているパパイアを見ることが出来ます。パパイアの木には雄と雌、それが一緒になったものがあります。花の付き方がちがうので観察してみてください。
エネルギー kcal	小 655 中 831 幼 524	小 606 中 812 幼 489	小 642 中 834 幼 496	小 605 中 770 幼 487	小 629 中 774 幼 518	
たんぱく質 g	23.1 28.4 19.2	24.7 32.7 20.6	24.7 31.1 19.9	26.0 31.8 21.3	25.9 31.3 21.1	
日 (曜)		22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
こんだてめい 献立名		⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④魚と苦瓜の磯香揚げ ②麦ごはん(少なめ) ③肉うどん	①牛乳 ④春雨の酢の物 ②麦ごはん ③八宝豆腐	①牛乳 ④ツナのコーンマヨ焼き ②コッペパン ③ミネストローネ	①牛乳 ④肉野菜炒め ②麦ごはん ③みそ汁	①牛乳 ④フルーツミックス ②ポークカレーライス ③カラंगा
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく さつまあげ ④たら あおりの	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④えび あさり やきとうふ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン ④だいす ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ ④ぶたにく みそ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③とりにく ウィンナー きんときまめ とうにゅう
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ はくさい にんじん きぬさや ④にがうり ⑤みかんかじゅう	③たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや きくらげ はくさい しょうが ④きゅうり にんじん	③たまねぎ にんじん トマト セロリ えだまめ にんにく ④コーン パセリ	③たまねぎ もやし にんじん こまつな ④キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく しょうが	②たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんにく ③たまねぎ にんじん トマト オクラ しめじ ④みかん パイン もも
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③うどん さとう あぶら ④でんぶん こめ こ あぶら さとう	②こめ むぎ ③でんぶん あぶら ごまあぶら ④はるさめ さとう ごまあぶら	②コッペパン ③じゃがいも マカロニ オリーブ油 ④じゃがいも ノイグ ヲネズ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら ごま	②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら カレールウ ④レモンゼリー
献立のわらい		にがうり	鉄分	ミネストローネ	和食	カラंगा
ひとくちメモ		にがうりは、沖縄ではゴーヤーと呼ばれています。独特の苦味はモルデシンという成分で、胃腸の働きを良くして食欲を高める効果があるとされます。夏ばて予防にぴったりですね。苦手な人も挑戦して食べてみてください。葉がよくしげるので、グリーンカーテンとしても利用されます。	八宝豆腐入っているあさりには、貧血の予防になる鉄分を多く含んでいます。鉄分は血液の材料として、大事な栄養素です。鉄分の吸収を良くするには、ビタミンCの手伝いが必要なので、鉄分の多い食品を食べる時には野菜や果物をしっかり食べて下さいね。	ミネストローネは、イタリア語で、「真だくさんのスープ」という意味です。日本ではうみそ汁のように、色々な食材を組み合わせて作る日常的に食べる料理です。今日は、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、セロリ、大豆、枝豆、マカロニが入っています。	ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬物などを組み合わせたものを和食といいます。だしのおうま味を利用することで、塩分や動物性の脂肪の取り過ぎを防ぐことができる健康的な食事です。和食を好きになってください。	カラंगाとは、ケニアで食べられている料理です。ケニアは東アフリカにあります。肉とトマト、じゃがいも、たまねぎ、豆などを煮込み味付けします。ココナツミルクやパクチーを入れたりすることもありますが、今日は給食用にアレンジしています。
エネルギー kcal	小 679 中 819 幼 501	小 609 中 774 幼 491	小 666 中 848 幼 494	小 609 中 763 幼 489	小 627 中 769 幼 507	
たんぱく質 g	25.5 30.9 20.3	27.5 34.2 22.4	28.1 35.1 21.8	24.3 29.3 19.9	25.8 31.2 21.8	

※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。