

日(曜)	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	6/1(木)	2(金)
こんだてめい 献立名	⑤アセロラミルク ①牛乳 ④かつおとこんにやくの角煮	⑤ふすーぼー(中のみ) ①牛乳 ④元気納豆	⑤マイティソース ①牛乳 ④メンチカツ・キャベツ	④海藻サラダ ①牛乳	④いわしの梅煮 ①牛乳
	②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	②麦ごはん ③吉野汁	②バーガーパン ③クラムチャウダー	②麦ごはん ③ジャーツァン豆腐	②麦ごはん ③干し大根の煮物
	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④かつお	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく なつとう だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう あさり パーコン ④メンチカツ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた ミンチ だいず ④きわかめ こんぶ つのまた きりんさい	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④いわし
おもに 体の調子を整える	③かぼちゃ たまねぎ ぶかねぎ ④こんにやく えだまめ しょうが	③だいこん はくさい にんじん こんにやく はねぎ ④ にんじん はねぎ しょうが	③たまねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ ⑤マイティソース	③キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん たら ぎくらげ にんにく しょうが ④きゅうり ほうれんそう コーン	③にんじん こんにやく ほしだいこん ほししいたけ いんげん ④しそ ばいにく
おもに エネルギーのもとになる	②こめ むぎ ④さとう こまあぶら ④アセロラミルク	②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ④さとう こまこまあぶら ⑤ふすーぼー	②バーガーパン ③じゃがいも あぶら	②こめ むぎ ③さとう でんぷん こまあぶら ④ドレッシング	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう でんぷん
献立のわらい	こんにやく	納豆	メンチカツバーガー	海藻	梅
ひとくちメモ	5月29日は5・2・9の日です。こんにやくは、コンニャクイモをすりつぶして、固めて作ります。コンニャクイモにはエネルギーのもとが含まれず、かわりにマンナンという食物せんいが含まれ、おなかの中のそうじをしてくれます。今日はかつおと煮込みました。	納豆はワラの中にいる納豆菌が大豆に付いて発酵して出来たものです。昔、戦の時に俵につめて運んだ煮豆が馬の体温で蒸れて、ねばねばに変化したのが納豆の始まりです。納豆には納豆キナーゼという成分が入っていて、血液をサラサラにする働きがあります。	今日はバーガーパンに、マイティソースをかけたメンチカツをはさんでいただきます。直接手で持って食べるので、給食の前はいつもより洗いましょう。食べる時は、口に詰め込み過ぎず、少しずつよくかんでいただきます。	海に開かれた日本では、昔から多くの海藻を利用してきました。喜界島では海ぶどうが生産されています。海藻は、体をつくるものになる食品仲間ですが、体の調子を整える食物せんいやビタミンも豊富です。サラダの海藻は、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイです。	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「ばいう」と呼ぶのは、梅の実が熟す頃だから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。今日のいわしの梅煮には梅肉やしそが入っています。
エネルギー kcal	小 645 中 792 幼 532	小 598 中 798 幼 481	小 620 中 779 幼 495	小 612 中 804 幼 491	小 654 中 832 幼 554
たんばく質 g	27.1 33.3 22.1	27.6 35.2 22.3	27.4 34.0 22.2	23.0 29.5 18.9	28.8 35.6 25.6

日(曜)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだてめい 献立名	④パパイヤのごま和え ①牛乳	④さばの香味たれがけ ①牛乳	④レバーのオーロソース ①牛乳	④ムース ①牛乳	④磯ミックス ①牛乳
	②麦ごはん ③豚じゃが	②麦ごはん ③とうにゅうあさじり	②米粉入りパン ③ABCスープ	②鶏ごぼうちらしずし ③具だくさんみそ汁	②麦ごはん ③筑前煮
	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とうにゅう みそ ④さば	①ぎゅうにゅう ③バーコン ④とりレバー みそ	①ぎゅうにゅう ②とりにく ③みそ	①ぎゅうにゅう ②とりにく ちくわ あつあげ ④にほしかつおぶし こんぶ
おもに 体の調子を整える	③たまねぎ にんじん いとこんにやく グリンピース ④パパイヤ キャベツ きゅうり にんじん	③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ぶかねぎ ④ぶかねぎ しょうが レモンかじゅう	③たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ④えだまめ コーン	②ごぼう えだまめ にんじん しょうが ③かぼちゃ だいこん にんじん しめじ だいずもやし こまつな	③だいこん こんにやく にんじん れんこん たけのこ ごぼう きぬさや ほししいたけ
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 さとう あぶら ④さとう こま	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう あぶら	②こめこいりパン ③マカロニ あぶら ④あぶら でんぷん さとう こま ソンエックマヨネーズ	②こめ むぎ さとう あぶら ④ムース	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう こま
献立のわらい	6月は食育月間です	飛鳥汁	鉄	ごぼう	よくかんで食べよう
ひとくちメモ	6月をとおしてもずっと、心身ともに健康でいきいきと暮らすために、食は重要な役割を果たしています。よくかむ習慣を長く続けると、病気になってしまいます。毎年6月は国で定められている食育月間です。この機会に、ふだんの食生活を見直してみませんか。	飛鳥汁とは、鶏肉や野菜の入ったみそ汁に牛乳を加えた料理で、奈良の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりです。給食では、牛乳を豆乳に変えてアレンジしました。豆乳の栄養がとれることに加え、まろやかな味わいになります。	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。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。	ごぼうは平安時代に中国から薬として伝わりました。ごぼうは、おなかのそうじをしてくれる食物繊維がたっぷりです。競走などで相手を一気に抜くことをごぼう抜きといいますが、これは、長くまっすぐなごぼうを、土から一気に引き抜くさまから生まれた言葉です。	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、だ液が十分にでなくなります。
エネルギー kcal	小 638 中 833 幼 510	小 630 中 810 幼 513	小 605 中 803 幼 460	小 681 中 869 幼 566	小 605 中 790 幼 490
たんばく質 g	25.1 32.6 20.5	32.9 40.9 27.0	23.0 30.7 18.7	24.5 30.8 20.5	25.2 32.5 20.6

※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。