




日(曜)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
こんだてめい 献立名 	⑤カルフィッシュ(小・中) ①牛乳 ④根菜サラダ ②麦ごはん ③豚丼の具	①牛乳 ④春巻き ②麦ごはん ③春雨スープ	①牛乳 ④オムレツ ②黒糖パン ③かみかみデミシチュー	⑤青梅ゼリー ①牛乳 ④ジュシーの具 ②麦ごはん ③魚汁	①牛乳 ④ひじきのごま酢和え ②麦ごはん ③じゃがいもの煮物	
	食品の体内での働き 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 あぶらあげ ⑤かたくちいわし ③いとこんにやく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ はねぎしょうが ④れんこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま ごまあぶら	①ぎゅうにゅう ③つくね ④はるまき ③にんじん こまつな たけのこ えのきたけ きくらげ ②こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら ④あぶら	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ④オムレツ ③にんじん たまねぎ ごぼう しめじ パセリ にんにくしょうが ②こくとうパン ③あぶら	①ぎゅうにゅう ③たらとうふ みそ ④ぶたにく ③にんじん だいこん えのきたけ はねぎ ④にんじん しいたけ こんにゃく たけのこ ②こめ むぎ ④あぶら ⑤あおうめゼリー	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④ひじき あぶらあげ ③こんにやく にんじん たまねぎ いんげん ④にんじん キャベツ きゅうり ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう ごま ごまあぶら
	献立のねらい 根菜について知ろう	春巻きについて知ろう	よくかんで食べよう	ジュシーについて知ろう	酢について知ろう	
ひとくちメモ 	根菜ときいてどんな野菜を思い浮かべますか?根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことを言います。にんじん、大根、ごぼう、れんこんなどです。今日のサラダには、ごぼうとれんこんを使っています。おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれます。	昔、中国の宮廷で立春を祝う会の時に、旬の食材を使ったごちそうを用意していました。春巻きはそのときに作られた料理で、立春の頃に新芽が出た野菜を具材にしたことから、「春巻き」と名付けられました。小麦粉で作った皮で包み、油でパリッと揚げて食べます。	よくかんで食べると、肥満や歯の病気の予防、味覚の発達、運動能力の向上など良いことがたくさんあります。今日のかみかみデミシチューには、豚肉、ごぼう、大豆、きのこなどかみかみえのある食材を使いました。ひとくち30回以上かむことを目標にしてみてください。	ジュシーとは、豚肉や野菜を具に入れ、豚だてで炊き込んだ沖縄の炊き込みご飯です。今日は、豚肉、にんじん、干しいたけ、昆布、たけのこを入れ、給食用にアレンジしました。炊き込みでないで、自分で具をご飯に混ぜていただきます。	酢は、人が作った最も古い調味料と言われ、穀物や果汁の糖質を、酢酸菌によって発酵させたものです。奄美群島の一部で作られるきび酢は、サトウキビから作られる日本唯一の天然醸造酢です。昔、きびのしぼり汁をかめに入れておいたら、空中の酢酸菌がついて自然に出来上がったそうです。	
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 615 中 795 幼 501 24.8 31.7 21.0	小 616 中 814 幼 524 21.7 27.6 16.5	小 634 中 855 幼 496 24.2 32.4 19.5	小 589 中 767 幼 483 27.3 35.5 22.1	小 615 中 818 幼 498 23.8 31.2 19.8	
日(曜)	7/3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
こんだてめい 献立名 	①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ ②麦ごはん ③夏野菜カレー	①牛乳 ④いわしの梅煮 ②麦ごはん ③干し大根の煮物	⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ④チリコンカン ②たてわりパン ③かぼちゃポタージュ	①牛乳 ④鶏のから揚げ ②麦ごはん ③フワリのみそ汁	①牛乳 ④七夕デザート ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁	
	食品の体内での働き 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たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ピーマン コーン にんにく ④すいか みかん パインアップル おうとう ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④いわしうめに ③にんじん きりぼしだいこん しいたけ こんにやく いんげん ②こめ むぎ ③あぶら じゃがいも さとう	①ぎゅうにゅう ③ハム どうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろう んげんまめ レンズまめ ⑤チーズ ③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④たまねぎ トマト グリンピース にんにく ②コッペパン ③あぶら こめこ ④あぶら	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベツ(フワリ) にんじん えのきたけ はねぎ ④にんにく ②こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん あぶら	①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ ③うおそうめん とりにく あつあげ ②ごぼう にんじん えだまめ ③にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ ほしいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら
	献立のねらい すいかについて知ろう	干し大根について知ろう	チリコンカンについて知ろう	フワリについて知ろう	七夕について知ろう	
ひとくちメモ 	すいかは夏を代表する食べ物です。約90%が水分で、シャリシャリとした独特の歯ざわりがあり、飲み物がわりに水分補給源として利用できます。果肉はそのまま食べることがほとんどですが、皮の白い部分を漬けて物にしたり、中国料理では種を乾燥し煎って食べたりします。	干し大根は、旬の時期の大根を薄切りにし、干して乾燥させます。乾燥させることで、長期保存できるようになります。また、太陽の光を浴びることで、甘みと栄養価が増します。骨を強くする「カルシウム」や血をつくる「鉄」が生の大根よりも多く含まれます。	チリコンカンは、ひき肉と玉ねぎを炒め、豆やトマト、チリパウダーなどを加えて煮込んだアメリカの料理です。まだ冷蔵庫などがなかった時代に、鮮度の落ちてしまった肉をハーブやスパイスと煮込んで食べたのが始まりと言われています。たてわりパンに挟んで、チリコンカンドッグにしてみました。	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、酢の物などいろいろな料理に使われます。今日はみそ汁に入れました。	七夕、星祭りともいいます。昔から七夕にはそうめんを食べる習慣があります。七月七日にそうめんを食べると病気がならず元気に過ごせるといわれています。今日は魚のすりみで作った「魚そうめん」の入った汁に切り口が星の形のオクラを入れました。	
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 653 中 850 幼 524 21.8 27.9 18.1	小 654 中 825 幼 551 28.8 35 25.1	小 587 中 824 幼 449 26.1 36.6 20.2	小 649 中 846 幼 521 24.2 30.9 19.9	小 625 中 779 幼 514 24.2 30.6 19.7	