や和5年度 6・7月 これででしまる 喜界町防災食育センター

	1 (明)	26/月1	27 (火)	28(水)	29(木)	30(金)
F	1(曜)	26(月)	· · · · · ·			
こん だて めい 献立名		⑤カルフィッシュ(小・中) ①牛乳	① 羊乳"	①	⑤ 背梅ゼリー ①芋乳****	① 羊乳 **
		④根菜サラダ 牛乳	④春巻き 牛乳	④オムレツ 牛乳	④ジューシーの具 牛乳	④ひじきのごま酢和え 牛乳
		===== ②麦ごはん ③豚丼の具	### #################################	②黒糖パン ③かみかみデミシチュー	②麦ごはん ③魚汁	②菱ごはん ③じゃがいもの煮物
食	おもに	②麦こはん ③豚丼の具 ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶ		②黒糖パン ③かみかみテミシチュー ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だい		②安こはん ③じゃかいもの魚物 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ
品の体内での働き	体を作る	らあげ ⑤かたくちいわし	るまき	ず ④オムレツ	そ ④ぶたにく	げ ④ひじき あぶらあげ
	おもに 体の調子を		③にんじん こまつな たけのこ え		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	
	整える	しょうが ④れんこん ごぼう キャ ベツ きゅうり コーン	のきたけ きくらげ	じ パセリ にんにく しょうが	ぶ たけのこ	きゅうり
	おもに エネルギーの	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④ さとう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ ③はるさめ ごまあ ぶら ④あぶら	②こくとうパン ③あぶら	②こめ むぎ ④あぶら ⑤あおう めゼリー	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
* **-	もとになる	-12	1+2+	۴	1	+ 1
献立のねらい ひとくち		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	ジューシーについて知ろう	酢について知ろう
'	パとくら メ モ	根菜ときいてどんな野菜を思	かい とき しゅん はくい こか	よくかんで食べると、肥満や歯		すが、ない、いまれる。 ない ない ない ない ない かい いい いい いい いい かい かい かい かい かい かい かい かい
	Д	いつきますか?根菜とは、土の いでがしてがしている。	かいときしいんしばか、つか 会の時に、旬の食材を使ったご ようを用意していました。春巻		臭に入れ、藤だしで炊き込んだ 辞縄の炊き込みご飯です。夢	深料と言われ、穀物や果汁の にはない。 にはない。 にはない。 にはない。 によって発酵さ
		中(成長する恨や圣を長へる ***い 野菜のことを言います。にんじ		動能力の向上など良いことか きょう たくさんあります。今日のかみ	沖縄の炊き込みこ飯(す。今 ・ ぶたに 日は、豚肉、にんじん、干ししい	補貝を、昨酸困によっ (
		野来のことを言います。にんし ^{ないこん} ん、大根、ごぼう、れんこんなど			たけ、昆布、たけのこを入れ、給	
			、 でい 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			
		かの調子を整える食物繊維が	で作った逆で包み、誰でパリッ	とくち30回以上かむことを旨	版 飯に混ぜていただきましょう。	ばり ぼり汁をかめに入れておいた
		。 多く含まれます。	と揚げて食べます。	がう 標にしてみましょう。		ら、空中の酢酸菌がついて自
	* II * I = = = I	1 (I E + EGE 14 EQ.	1. (1() + 01() (4.50)	1. (24) + 0551 /4 (9)	1 5001 + 5051 44 400	然に出来上がったそうです。
L	ネルギ-kcal 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)					- /	25.0 51.2 17.0
	(曜)	7/3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
E	3(曜)	7/3(月) ① ^美 典乳 ^{(にゅう}	4 (火) ① ^美 乳 ^{(にゅう}			
E	1(曜)	(D 年乳	① 学	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①キ乳	6(木)	7(金)
۔ ہ	, だて めい	· ① 学乳	① ^美 典 ⁽¹ にゅう	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①ギャネ(にゅう	6(木)	7(金)
۔ ہ		(D 年乳	① 学	5 (水) (まり) (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ	6 (木) ①キ乳 ④鶏のから揚げ 牛乳	7(金)
۔ ہ	, だて めい	(1)年乳 (1)中乳 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	① キ乳 (***)	5 (水) (まり) (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ (サップ	6(木)	7(金) (中乳
=^^ 南	, だて めい 大 立名	(1)年乳 (1)中乳 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	① キ乳 ④ いわしの梅煮 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①キ乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 (木) ①キ乳 ④鶏のから揚げ 牛乳	7(金) ①中乳 ①キ乳 ④セタデザート
食品	, だて めい	①年乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	① キ乳 ④ いわしの梅煮 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①年乳 ④チリコンカン 中乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージ: ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろい	6 (木) ①キ乳 ④鶏のから揚げ キ乳	7(金) ①キ乳 ①キ乳 ・ ************************************
食品の体	がたて めい 大立名 おもに 体を作る おもに 体	①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ 牛乳 ②麦ごはん ③夏野菜カレー 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	①牛乳 ④いわしの梅煮 牛乳 ②麦ごはん ③干し大根の煮物 ①ぎゅうにゅう ③とりにく さつま あげ ④いわしうめに	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 (木) ① 本乳 ① 本乳 ① 発乳 ① 発乳 ② 養ごはん ③ フワリのみそ汁 ① ぎゅうにゅう ③ あぶらあげ みそ わかめ ④ とりにく	7(金) ①キ乳 ①キ乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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
食品の体内で	がたて めい 大 立名 おもに 体を作る	①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ 牛乳 ②麦ごはん ③夏野菜カレー 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 パイナッ	④いわしの梅煮 牛乳 ②麦ごはん ③干し大根の煮物 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	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 (木) ①キ乳 ①キ乳 ②養ごはん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ み	7(金) ①中乳 ①中乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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
食品の体内	がもに 体を作る おもに 本を おもに なる おもに エネルギーの	①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ 牛乳 ②麦ごはん ③夏野菜カレー 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	④いわしの梅煮 牛乳 ②麦ごはん ③干し大根の煮物 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	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージ: ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろいんげんまめ 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	6(木) ①キ乳 ①キ乳 ②繋ごはん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく	7(金) ①キ乳 ①キ乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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
(金品の体内での働き)	がせる おもに 体を作る おもに なある おもに なおもに なおもに なおもに なおもに なおもに なおもに なおもに	①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ 牛乳 ②麦ごはん ③夏野菜カレー 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 パイナップル おうとう	①中乳 ②大根の煮物 ②麦ごはん ③干し大根の煮物 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 こんにゃく いんげん ②こめ むぎ ③あぶら じゃがい	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージ: ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろいんげんまめ 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	6(木) ① 本乳 ① 本乳 ② 表ごはん ③フワリのみそ汁 ① ぎゅうにゅう ③ あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③ キャベックフリ 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でんぷん あぶら	7(金) ①キュート ①キュート ②サート ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ
(金品の体内での働き) 献	が 土 名 おもに 体を作る おもにを 整える おもにギーのもとになる	①牛乳 ④すいかのフルーツポンチ 牛乳 ②麦ごはん ③夏野菜カレー 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 パイナップル おうとう ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	①中乳 ②表ではん ③干し大根の煮物 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 こんにゃく いんげん ②こめ むぎ ③あぶら じゃがいも さとう	5 (水) (まず) (中のみ) ① (上乳) (中のみ) ① (上乳) (中のみ) ① (上乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中	6(木) ①学乳 ②養ごはん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベックワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう	7(金) ①キ乳 ①キ乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら
(金品の体内での働き) 献	がせる おもに 体を作る おもにを える おもにギーの もとになる なのねらい	①牛乳 ②表ごはん ③夏野菜カレー 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 パイナップル おうとう ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろう	②まごはん ③干し大根の煮物 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 こんにゃく いんげん ②こめ むぎ ③あぶら じゃがいも さとう 二十し大根について知ろう	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①年乳 ④チリコンカン ②たてわりパン ③かぼちゃポ タージ: ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろいんげんまめ 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	6(木) ① 本乳 ① 本乳 ② 表ごはん ③フワリのみそ汁 ① ぎゅうにゅう ③ あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③ キャベックフリ 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でんぷん あぶら	7(金) ①キュート ②サデザート ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら セタついて知ろう
(金品の体内での働き) 献	おもに 本を おもに を なる おもに する なる なる なん なん なん くち	①牛乳 ②表ではん ③夏野菜カレー 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 パイナップル おうとう ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろうすいかは夏を代表する食べ物	②まごはん ③干し大根の煮物 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 こんにゃく いんげん ②こめ むぎ ③あぶら じゃがいも さとう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①年乳 ②たてわりパン ③かぼちゃボタージュ ②たてわりパン ③かぼちゃボタージュ ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろいんげんまめ 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 チリコンカンについて知ろう チリコンカンは、ひき肉と玉ね	6(木) ①中乳 ①井乳 ②素ではん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベンフワリ 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、奄美や沖縄でとれる	7(金) ①牛乳 ①牛乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら
(金品の体内での働き) 献	おもに 本を おもに を なる おもに する なる なる なん なん なん くち	①中乳 ②表ではん ③夏野菜カレー 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 パイナップル おうとう ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろうすいかは夏を代表する食べ物です。約90%が水分で、シャリ	(中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (ではん) ③ 上し大根の煮物 (ではん) ではいたけるのはでは、ではいたけった。 (ではんじん) ではいたけった。 (ではん) ではんじん できない (ではん) ではない (ではん) で	5 (水) ⑤チーズ (中のみ) ①キ乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージュ ②たてわりパン ③かぼちゃポタージュ ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろいんげんまめ 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 チリコンカンについて知ろう 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	6(木) ①中乳 ①中乳 ②表ごはん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベックワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、奄美や沖縄でとれる 単学の仲間、『田イモ(ウム)』	7(金) ①キ乳 ①キ乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら セタついて知ろう たなばた ほしまっりともいいます。昔から七夕にはそうめんを食べる
(金品の体内での働き) 献	おもに 本を おもに を なる おもに する なる なる なん なん なん くち	(①中乳 (②表ではん ③夏野菜カレー (②まなす 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 パイナップル おうとう (②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろうすいかは 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が高として利用できます。果肉は	(型)	5 (水) ⑤チーズ (中のみ) ①キ乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージ: ②かだちゃかう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ しろいんげんまめ 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 チリコンカンについて知ろう 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	6(木) ①中乳 ②表ごはん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベップワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう 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	7(金) ①キ乳 ②サート ②サート ②サート ②サート ②サート ②がはたいからにゅう 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶらたけのこ ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶらたりのこ はどりにはそうめんを食べると病気にならずがあります。これのことであるとならいわれています。 「はんだん」ではたいます。これが、これによりにより、これによりにより、これによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりに
(金品の体内での働き) 献	おもに 本を おもに を なる おもに する なる なる なん なん なん くち	(①牛乳 (②麦ごはん ③夏野菜カレー (②麦ごはん ③夏野菜カレー (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 パイナップル おうとう (②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろう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があり、飲み物がわりに水分補給があり、飲み物がわりに水分補給が高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	②まごはん ③干し大根の煮物 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 こんにゃく いんげん ②こめ むぎ ③あぶら じゃがいも さとう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①牛乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージ: ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ ⑤チーズ ②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 チリコンカンについて知ろう チリコンカンについて知ろう チリコンカンは、ひき肉と玉ねぎやトマト、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肉をハーブやスパ	6(木) ①中乳 ①中乳 ②素ごはん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベックワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、電美や沖縄でとれる 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	7(金) ①キ乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら セタついて知ろう ~なばた 屋屋祭りともいいます。 ・ でする でする といわれています。今日は魚のすりみでであるといわれています。今日は魚のすりみでである。
(金品の体内での働き) 献	おもに 本を おもに を なる おもに する なる なる なん なん なん くち	(①牛乳 (②麦ごはん ③夏野菜カレー (②麦ごはん ③夏野菜カレー (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 パイナップル おうとう (②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろう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	(型)	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①キ乳 ②たてわりパン ③かぼちゃボタージ: ①ぎゅうにゅう ③ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ 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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6(木) ①中乳 ②素ではん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベンフワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、電美や沖縄でとれる 単学の仲間、『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がずです。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	7(金) ① 中乳 ① 中乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら 七夕ついて知ろう たなばた はそうめんを でしている でしている でしている いっぱがあります。 せん こと には そうめん を でると いわれていていた であんを 食べると いわれていていた で、今日 は魚のすりみで たっぱん で、今日 は魚のすりみで にっぱん で、一つ はんしの人 こうにもなり
(金品の体内での働き) 献	おを お は な と よ な と よ な と よ な と よ な と よ な と よ な ら な ら な ら な ら な ら な ら な ら な ら な ら な	(①中乳 (②表ではん ③夏野菜カレー (②まなす 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 パイナップル おうとう (②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろうすいかは 夏を代表する食べるで、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があり、飲み物がわりに水分離だった。 (※対してすが、皮の白い部分を漬けた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たり、中国料理では種を物にしたり、中国料理では種を	(1) 中乳 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①キ乳 ②たてわりパン ③かぼちゃボタージュ ②たてわりパン ③かぼちゃボタージュ ①ぎゅうにゅう ③ハムとうにゅかんげんまめ 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 チリコンカンについて知ろう チリコンカンについて知ろう チリコンカンにういて知ろう カッペパン ③あぶら こめこ ④あぶら グーなどを加えて表込んだアメリカの料理です。まだ冷蔵庫ななどがなかった肉をハーブとよれていまったてわりパ	6(木) ①中乳 ②表ではん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベンフワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、電美や沖縄でとれる 単生の部分です。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 旬の部分です。シャキシャラの部分です。シャキショのを対した歯である。本語、です。高原界があるといろな料理に使われます。今日はみそ汁に入れました。	7(金) ①キ乳 ②サート ②サート ②サナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら セタついて知ろう ーなばた 屋屋祭りともいいます。音 から七夕にはそうめんを食べると病気にはそうめんを食べると病気によそうめんを食べると病気にするといわれています。今日は魚のすりみで
(金品の体内での働き) 献	おを お は な と よ な と よ な と よ な と よ な と よ な と よ な ら な ら な ら な ら な ら な ら な ら な ら な ら な	(①牛乳 (②麦ごはん ③夏野菜カレー (②麦ごはん ③夏野菜カレー (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 パイナップル おうとう (②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろう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	(1) 中乳 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	5 (水) ⑤チーズ (中のみ) ①キ乳 ②たてわりパン ③かぼちゃポタージ: ②かぶちゃかり ③ ハム とうにゅう ④ぶたミンチ ひよこまめ ⑤チーズ ③かばちゃ 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 チリコンカンについて知ろう チリコンカンは、ひき肉と、一変を炒め、できないがです。まだ、一変を加えて、一変をした。 ブヤス リカの料理です。まだ、一変を変した。 ブヤス と煮込んで食べたのがなかった肉を できまれています。たてわりパンに挟んで、チリコンカンドッグ	6(木) ①中乳 ②表ではん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベンフワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、電美や沖縄でとれる 単生の部分です。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 旬の部分です。シャキシャラの部分です。シャキショのを対した歯である。本語、です。高原界があるといろな料理に使われます。今日はみそ汁に入れました。	7(金) ① 中乳 ① 中乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら 上夕ついて知ろう たなばた はそうめんを でしている でしている でしている でしている いっぱがあります。 ことが あります。 さい おんを 食べると いわれていてった であんを でしている でした は でしている でした でしている でした
食品の体内での働き 献 て	おもに 本を おもに を なる おもに する なる なる なん なん なん くち	(①中乳 (②表ではん ③夏野菜カレー (②まなす 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 パイナップル おうとう (②こめ むぎ ③じゃがいも あぶらすいかについて知ろうすいかは 夏を代表する食べるで、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があり、飲み物がわりに水分離だった。 (※対してすが、皮の白い部分を漬けた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たり、中国料理では種を物にしたり、中国料理では種を	(型)	5 (水) ⑤チーズ(中のみ) ①キ乳 ②たてわりパン ③かぼちゃボタージュ ②たてわりパン ③かぼちゃボタージュ ①ぎゅうにゅう ③ハムとうにゅかんげんまめ 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 チリコンカンについて知ろう チリコンカンについて知ろう チリコンカンにういて知ろう カッペパン ③あぶら こめこ ④あぶら グーなどを加えて表込んだアメリカの料理です。まだ冷蔵庫ななどがなかった肉をハーブとよれていまったてわりパ	6(木) ①中乳 ②素ではん ③フワリのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ わかめ ④とりにく ③キャベックワリにんじん 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でんぷん あぶら フワリについて知ろう フワリは、『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。『アートー・シャー・シャー・シャー・シャー・シャー・シャー・シャー・シャー・シャー・シャ	7(金) ① 中乳 ① 中乳 ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁 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 ほししいたけ ②こめ むぎ ごま さとう あぶら 上夕ついて知ろう たなばた はそうめんを でしている でしている でしている でしている いっぱがあります。 ことが あります。 さい おんを 食べると いわれていてった であんを でしている でした は でしている でした でしている でした