

日(曜)		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだてめい 献立名		⑤ジョア(小・中) ①牛乳 ④三色そばろ井の具 ②麦ごはん ③冬瓜のみそ汁	①牛乳 ④いりこの青のり和え ②麦ごはん ③豚肉とフワリの煮物	①牛乳 ④ツナマヨソテー ②ミルクパン ③ラトウユ	①牛乳 ④にがりとかつおの揚げ煮 ②麦ごはん ③かいのこ汁	①牛乳 ④ごぼうと豆のサラダ ②麦ごはん ③肉みそビーフン
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③あつあげみそ わかめ ④とりミンチ たまご ⑤ジョア	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ ④にぼし あおのり	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ だいず こんぶ みそ ④かつお	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ かまぼこみそ ④ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ ④とうがんにんじん ④グリーンピース しょうが	③とうがんにんじん ④フワにんじん こんにやく ほししいたけ いんげん	③たまねぎ なす にんじん トマト ズッキーニ ブロccoli ④パパイア ほうれんそう にんじん コーン	③かぼちゃ こんにやく ごぼう ④フワにんじん はねぎ ほししいたけ ④にがり	③たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ふかねぎ きくらげ しょうが にんにく ④ごぼう にんじん
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ④あぶら さとう	②こめ おぎ ③さとう あぶら	②ミルクパン ③あぶら さとう ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	②こめ おぎ ④あぶら てんぷん さとう	②こめ おぎ ③ビーフン ごまごまあぶら さとう ④ごまドレッシング
献立のねらい		冬瓜について知ろう	カルシウムをとろう	夏野菜を食べよう	かいのこ汁について知ろう	暑さに負けずしっかり食べよう
ひとくちメモ		冬瓜は、インド原産のウリ科の野菜で、日本へは古墳時代に中国から伝わりました。夏に収穫したものが冬までもつことから、「冬瓜」と呼ばれます。県内では方言で「ツガ」と呼ぶところが多いですが、国内でも最も生産量が多い沖縄県でも、喜界島と同じく「シブイ」と呼びます。	カルシウムは、骨や歯を作るものになります。また、筋肉を動かしたり、出血したときに血液がはやく固まるようにしたり、神経を安定させるなどの働きがあります。今日のいりこは、魚をまるごと食べることができ、カルシウムを多くとることができます。	ラトウユには夏野菜を使用しました。なす、トマト、ズッキーニです。太陽の光を浴びて育った夏野菜は、みずみずしく鮮やかな色の野菜が多いです。また、夏野菜には、からだにこもった熱を下げる働きがあります。	かいのこ汁は、夏野菜をたくさん使った栄養たっぷりのみそ汁で、鹿児島のお盆料理の一つです。おぼんのときに供えるお粥の添え物として出されたことから、この名前がつけました。本来は、だしも動物性の食品は使わないのですが、給食では煮干しのだしを使用しました。	1学期も残り少なくなってきました。毎日暑い日が続きますね。暑さに負けて必要な量を食べずにいると、夏ばてしてしまいます。1日3食、しっかりと食べることが大切です。朝ごはんも必ず食べてください。家では冷たいものを取り過ぎないように気をつけましょう。
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 600 中 778 幼457 24 30.3 17.7	小 589 中 776 27.4 35.2	小 614 中 832 22.9 31	小 635 中 833 23.1 29.9	小 665 中 864 22.1 27.7
日(曜)		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	
こんだてめい 献立名		海の日		⑤チョコクリーム ①牛乳 ④グリーンサラダ ②コッペパン(小型) ③なすのミートスパゲティ	①牛乳 ④さつまいものレモン煮 ②麦ごはん ③鶏飯の具	
食品の体内での働き	おもに体を作る			①ぎゅうにゅう ③とうふ あさり みそ わかめ ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご
	おもに体の調子を整える			③はねぎ ④たまねぎ キャベツ にんじん しょうが	③たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト ④きゅうり キャベツ アスパラガス	③にんじん パパイア はねぎ ほししいたけ ④レモン レモンかじゅう
	おもにエネルギーのもとになる			②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら ⑤ぶどうゼリー	②コッペパン ③スパゲティ あぶら ④ドレッシング ⑤チョコクリーム	②こめ おぎ ③さとう ④さつまいも さとう
献立のねらい		豚肉で疲労回復		味わって食べよう	1学期をふりかえろう	夏の食生活のポイント
ひとくちメモ		豚肉は、ビタミンB1という疲れをとってくれる栄養素を豊富に含みます。暑いこの時期に食べたい食材です。今日は野菜と一緒に炒めています。豚肉といっしょにたまねぎやらを食べるとビタミンB1の吸収率を高めることができます。		わたたちが食べ物を味わうときに活躍するのが舌です。下の表面には味を感じる「味らい」がたくさんあります。食べものの細かい粒が、水やだ液に溶けて、未来に溶け込むことで味が分かります。甘い・辛い・酸っぱい・苦いなど、色々な味を見つけてみましょう。	今日で1学期の給食は終わりです。振り返って反省してみましょう。給食の決まりを守ることができましたか。準備や片付けを協力して行えましたか。苦手な食べ物を一つでも減らせたか。明日からの夏休みも、しっかりと食べて元気になろう。積極的にとりましょう。	夏の食生活のポイント ①1日3食しっかりと好きな物だけに偏らないように気をつけ、1日3回の食事をしっかり食べましょう。 ②冷たい物のとり過ぎに注意 冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて機能が落ちてしまいます。 ③ビタミンB1をとろう ビタミンB1は、食べた物をエネルギーに変えてくれる栄養素です。疲れやすい夏は不足しがちになりやすいので、積極的にとりましょう。 ビタミンB1を多く含む食品 ・ぶたにく ・うなぎ ・大豆 ・チーズなど
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 651 中 846 28.4 36.6		小 634 中 842 24.6 33.4	小 596 中 783 21.4 27.8	

※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。