

日(曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④高野そば ②麦ごはん ③豚汁	⑤ももゼリー ④鰹とこんにやくの角煮 ②麦ごはん ③若竹汁	⑤ケチャップ ⑥みかん果汁 ④棒ハンバーグ・キャベツ ②ドッグパン ③そら豆ポタージュ	①牛乳 ④ごぼうナッツ ②麦ごはん ③親子丼の具	①牛乳 ④パパイアナムル ②麦ごはん ③揚げ豆腐の中華煮
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ こうやどうふ	①ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ わかめ ④かつお	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とり ④なまクリーム ④ぼうハンバーグ	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご かまぼこ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく あさり
	おもに体の調子を整える ③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほしいたけ しょうが ④にんじん グリンピース しょうが	③だいこん たけのこ にんじん もやし はねぎ ④こんにやく えだまめ しょうが	③たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ そらまめ ④キャベツ ⑤ケチャップ ⑥みかんかじゅう	③たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう ほしいたけ ④ごぼう	③たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ しょうが ④パパイア キャベツ きゅうり
おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら	②こめ むぎ ④さとう ごまあぶら ⑤ももゼリー	②コッペパン ③じゃがいも あぶら こめこ	②こめ むぎ ③さとう でんぶん ④アーモンド こめこ あぶら さとう	②こめ むぎ ③さとう あぶら でんぶん ④さとう ごま ごまあぶら	
献立のねらい	豚汁について知ろう	こんにやくについて知ろう	そら豆について知ろう	いただきますについて知ろう	パパイアについて知ろう
ひとくちメモ	豚肉は、鹿児島県の特産品の一つです。豚汁は、豚肉とにんじんやだいこん、ごぼうなどの野菜をだして煮込んで作るみそ汁です。みそ汁は、野菜の栄養をまるごと食べることができます。ほかにも、豚肉を使った料理は「豚骨」や「豚みそ」などがあります。	5月29日は、5・2・9の日です。こんにやくは、こんにやくいもをすりつぶして固めて作ります。こんにやくいもには、マンナンという食物せんいが含まれ、おなかのなかをそうじしてくれます。今日は、かつおと煮込みました。	そら豆は、サヤが空に向かって実ることからそう呼ばれます。ミネラル豊富な喜界島の土壌は、豆類の栽培に適しています。江戸時代の頃から栽培され、調味料の原料や穀物として食されてきました。そら豆ポタージュには、喜界島産のそら豆粉を使用しています。	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。食べもの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。食事の前には、食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」のあいさつをしましょう。	奄美の島々では、パパイアの実をまだ青いうちにとり、野菜として利用します。喜界島でも道端で実っているパパイアを見ることがあります。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。花のつき方が違うので観察してみてください。
エネルギー-kcal	635 787 507	609 754 496	637 786 517	660 812 526	635 792 480
たんぱく質 g	27.3 33.6 22.5	30.5 37.8 24.5	28.2 34.5 23.5	24.9 30.0 20.4	26.0 31.0 19.3

日(曜)	6/3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④油淋鶏 ②麦ごはん ③酸辣湯	⑤とっとチーズ ④クープイリチー ②麦ごはん ③魚汁	①牛乳 ④ツナごぼう ②コッペパン ③ミネストローネ	①牛乳 ④さんまみぞれ煮 ②麦ごはん ③豆腐の卵とじ	⑤みかん果汁 ④海藻サラダ ②少なめ麦ごはん ③カレーうどん
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご ④とりにく	①ぎゅうにゅう ③たら とうふ みそ ④ぶたにく にぼし こんぶ ⑤とっとチーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ベーコン ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ たまご ちくわ ④さんまみぞれ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ④くわかめ こんぶ あかつのまた あおつのまた しろきりんさい
	おもに体の調子を整える ③だいこん たまねぎ にんじん くらげ ④ふかねぎ にんにく しょうが	③はくさい にんじん えのきたけ はねぎ ④にんじん えだまめ	③たまねぎ トマト にんじん セロリ えだまめ にんにく ④ごぼう キャベツ コーン	③たまねぎ キャベツ パパイア にんじん ほうれんそう にんにく	③たまねぎ にんじん いんげん ほしいたけ ④きゅうり ほうれんそう コーン ⑤みかんかじゅう
おもにエネルギーのもとになる ②こめ むぎ ③でんぶん ごまあぶら ④でんぶん あぶら さとう	②こめ むぎ ④あぶら さとう	②コッペパン ③じゃがいも マカロニ オリーブオイル さとう ④ノンエッグマヨネーズ あぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら	②こめ むぎ ③うどん あぶら ④ドレッシング	
献立のねらい	酸辣湯について知ろう	クープイリチーについて知ろう	ミネストローネについて知ろう	6月は食育月間です	海藻について知ろう
ひとくちメモ	酸辣湯は、中国の四川料理のスープです。中国の中でも、四川料理は香辛料をきかせて辛い味付けをする料理が多いです。酸辣湯は酢の酸味とこしょうなどの辛味をきかせ、とろみをつけて卵を流し入れたものです。給食では刺激をおさえて作りました。	クープイリチーとは沖縄の料理で、千切りこんぶのいため物です。「クープ」とは昆布のこと、「イリチー」とは炒め煮の方言です。こんぶには余分なコレステロールを体外にだす働きがあり、健康に良い食材として注目されています。こんぶと豚肉のうま味を味わって食べてください。	ミネストローネは、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。日本でいうみそ汁のように、色々な食材を組み合わせる日常的に食べる料理です。今日は、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ鶏肉、大豆などが入っています。	6月は食育月間です。年をとっても、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。よくない食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。	海に囲まれた日本では、昔から多くの海藻を利用してきました。海藻は、体を作るもとになる食品のなかまですが、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、つのまた、キリンサイです。
エネルギー-kcal	671 875 537	611 798 499	679 897 512	690 864 586	660 822 542
たんぱく質 g	24.9 31.9 20.2	31.0 39.7 25.5	30.4 39.7 23.3	31.3 37.6 27.0	23.5 29.8 19.5