

日(曜)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
こんだてめい <b>献立名</b>	⑤きざみのり ⑥ふすまーぼー ①牛乳 ④和風ポテトサラダ ②麦ごはん ③鶏飯の具	⑤青梅ゼリー ①牛乳 ④あじのねぎ塩焼き ②ごはん ③吉野汁	①牛乳 ④カレーポテトコロッケ ②ミルクパン ③なすとペンのミートソース	⑤アーモンドカル(小・中) ①牛乳 ④元気納豆 ②ごはん ③冬瓜のみそ汁	①牛乳 ④根菜ハンバーグ ②麦ごはん ③和風ポトフ	
	食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④だいず ひじき ⑤きざみのり	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④あじ	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あつあげ みそ ④ぶたミンチ なつとう だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ④こんさいハンバーグ
	おもに体を作る	③にんじん パパイアづけ はねぎ ほしいたけ ④きゅうり にんじん	③だいこん にんじん はくさい こんにやく はねぎ ④ふかねぎ にんにく しょうが	③たまねぎ なす にんじん トマト しめじ ピーマン にんにく	③とうがん にんじん えのきたけ ふかねぎ ④はねぎ しょうが	③にんじん れんこん ごぼう とうがん ふかねぎ
	おもに体の調子を整える	②こめ おぎ ③さとう ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ⑥ふすまーぼー	②こめ ③じゃがいも てんぷん ④さとう ごま ごまあぶら ⑤あおうめゼリー	②ミルクパン ③ペンネ さとう オリブオイル ④カレーポテトコロッケ あぶら	②こめ ④さとう ごま ごまあぶら ⑤アーモンドカル	②こめ おぎ ③さといも
おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ③さとう ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ⑥ふすまーぼー	②こめ ③じゃがいも てんぷん ④さとう ごま ごまあぶら ⑤あおうめゼリー	②ミルクパン ③ペンネ さとう オリブオイル ④カレーポテトコロッケ あぶら	②こめ ④さとう ごま ごまあぶら ⑤アーモンドカル	②こめ おぎ ③さといも	
献立のねらい	鶏飯について知ろう	梅について知ろう	なすについて知ろう	納豆について知ろう	よくかんで食べよう	
ひとくちメモ	鶏飯は、江戸時代に南の海の荒波を渡って見回りに来る薩摩藩の役人をもてなすために作られた奄美大島の郷土料理です。地鶏や椎茸、パイナップル、ねぎなど数種類の薬味をごはんの上に、その上からスープをかけて食べます。給食では、スープの中に具を入れました。	梅雨の時期の天候を梅の雨と書いて「ばいう」と呼ぶのは、梅の実が熟すころ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。梅の酸っぱい成分は、体の疲れをとってくれる働きがあります。今日は梅を使ったゼリーです。	夏野菜を代表するなすの美しい紫色は、ナスニンと呼ばれる色素で、生活習慣病の予防に効果があると言われています。なすには、煮る・焼く・揚げる・漬けるなどどんな料理にしてもおいしい野菜です。今日は、ナスニンをたくさんとるために皮をむかずに使いました。	納豆は、ワラのなかにいる納豆菌が大豆について発酵してできたものです。昔、戦のとき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、ナットウ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。	食事の時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、肥満や歯の病気の予防、味覚の発達などよいことがたくさんあります。今日の和風ポトフには、にんじん、れんこん、ごぼうなどかみ応えのある食材を使用しました。一口30回以上かむことを目標にしてみましょう。	
※_____は、喜界島産を予定しています。						
エネルギー-kcal	628 798 515	617 797 519	630 825 504	651 830 498	630 802 512	
たんぱく質 g	24.9 32.0 20.7	25.1 33.0 22.5	24.4 31.5 19.5	26.1 33.0 19.4	25.7 32.3 21.2	
日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
こんだてめい <b>献立名</b>	①牛乳 ④中華和え ②麦ごはん ③家常豆腐	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③冬瓜のみそ煮	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④ほうれん草オムレツ ②黒糖パン ③クラムチャウダー	①牛乳 ④きびなごのごまだれ ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	⑤みかん果汁小・中 ①牛乳 ④切り干し大根のごまネーズ和え ②麦ごはん ③煮しめ	
	食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたミンチ だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ みそ ④とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ ひじき	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とうりにく あさり ベーコン ④ほうれん草 オムレツ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③だいず みそ とうりにく あぶらあげ わかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ちくわ
	おもに体を作る	③たまねぎ にんじん たけのこ には ほしいたけ にんにく しょうが ④きゅうり パパイア にんじん コーン	③とうがん にんじん たまねぎ こんにやく きぬさや ④にんじん いんげん	③たまねぎ にんじん ふかねぎ グリンピース	③たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ	③とうがん にんじん こんにやく いんげん ④キャベツ きゅうり にんじん ほしいたけ ⑤みかんかじゅう
	おもに体の調子を整える	②こめ おぎ ③さとう てんぷん ごまあぶら あぶら ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら	②こめ おぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら ⑤アーモンド	②こくとうパン ③じゃがいも あぶら	②こめ おぎ ③じゃがいも ④あぶら てんぷん さとう ごま	②こめ おぎ ③さといも さとう ④ノンエッグマヨネーズ ごま
おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ③さとう てんぷん ごまあぶら あぶら ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら	②こめ おぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら ⑤アーモンド	②こくとうパン ③じゃがいも あぶら	②こめ おぎ ③じゃがいも ④あぶら てんぷん さとう ごま	②こめ おぎ ③さといも さとう ④ノンエッグマヨネーズ ごま	
献立のねらい	味わって食べよう	ひじきについて知ろう	クラムチャウダーについて知ろう	きびなごについて知ろう	干し大根について知ろう	
ひとくちメモ	私たちが食べ物を味わうときに活躍するのが舌です。舌の表面には味を感じる「味い」がたくさんあります。食べもののこまかい粒が水やだ液に溶けて、味いに溶け込むことで味が分かります。あまい・からい・すっぱい・にがいなど、色々な味をみつけてみましょう。	ひじきは、日本各地の沿岸の岩について育つ海藻で、古くから食用にされてきました。現在は、韓国からの輸入品が多いですが、鹿児島県では長島町で多く生産されています。食物せんいや無機質が豊富なひじきを、残さず食べましょう。	クラムチャウダーとは、貝や野菜などが入ったアメリカを代表するスープです。今日使っているあさりには、貧血を予防する鉄分のほかに、疲れをとってくれるタウリンが多く含まれます。タウリンは水に溶けやすいので、スープも残さずいただきましょう。	きびなごは小さな魚で、帯状のしほ模様があります。鹿児島の方言で、帯のことを「きび」と、魚のことを「なご」ということから、きびなごと呼ばれます。骨ごと食べると、カルシウムをとることができ、よくかんでいただきます。	約90パーセントが水分でできている生の大根を乾燥させることで、水分がなくなって栄養だけが残り残ります。そのため、干し大根は、生の大根よりも栄養価が高く、食物繊維が豊富です。今日は、にんじんやきゅうりと一緒にマヨネーズで味付けをして、サラダにしました。	
エネルギー-kcal	659 864 526	678 854 495	652 864 521	658 866 527	663 858 494	
たんぱく質 g	24.0 31.1 19.7	26.0 32.6 20.0	27.4 35.9 22.5	28.5 36.9 23.1	23.5 30.6 18.8	