

日(曜)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
こんだてめい 献立名	⑤チーズ ④パッションフルーツ1/2個 ①牛乳 ②麦ごはん ③豚丼の具	⑤みかん果汁 ④さばのピリ辛焼き ①牛乳 ②麦ごはん ③おくらのみそ汁	④砂肝とポテトのカレー揚げ ①牛乳 ②黒糖パン ③クラムチャウダー	④かみかみサラダ ①牛乳 ②少なめ麦ごはん ③担担麺	④ほうれん草ソテー ①牛乳 ②チキンライス ③チキンソテーの具	
	食品の体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご かまぼこ ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④さば	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう あさり しろいげんまめ ④すなぎも	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ④ベーコン
	食品の体内での働き	③たまねぎ にんじん ふかねぎ はねぎ ほしいたけ ④パッションフルーツ	③たまねぎ おくら にんじん えのきたけ ④ふかねぎ にんにく ⑤みかんかじゅう	③たまねぎ にんじん コーン パセリ	③たまねぎ ふかねぎ たけのこ にんじん もやし なら ほしいたけ にんにく しょうが ④きゅうり にんじん ほしだいこん	③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく ④ほうれん草 にんじん コーン
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③でんぶん さとう あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ごま ごまあぶら	②こくとうパン ③じゃがいも なまクリーム こめ あぶら ④じゃがいも あぶら	②こめ むぎ ③ちゃんぽんめん ごまあぶら ごま さとう ④ノンエッグマヨネーズ	②こめ ③ なまクリーム バター あぶら ④あぶら
献立のねらい	パッションフルーツについて知ろう	大豆について知ろう	クラムチャウダーについて知ろう	よくかんで食べよう	暑さに負けずしっかり食べよう	
ひとくちメモ	パッションフルーツは時計草ともいいます。花が時計の文字盤のように見えることからそう呼ばれます。パッションは受難という意味で、花が十字架のように見えるのでこの名前がついたそうです。今日は喜界島産のパッションフルーツを半分に切って出しました。	みその原料の大豆には、成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれます。みそは、大豆を消化・吸収しやすく加工した食品です。今日のみそ汁には、大豆からできる厚揚げも使っています。大豆の栄養がまるごと入ったみそ汁を残さずいただきましょう。	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。	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。今日のかみかみサラダには、にんじん、ほしだいこん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。	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、夏バテしてしまいます。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、冷たいものをとりすぎないようにしましょう。	
エネルギー-kcal	613 796 511	610 798 505	619 823 461	617 786 493	627 806 502	
たんぱく質 g	26.5 34.1 22.6	27.4 32.5 23.1	25.6 33.8 19.8	22.3 28.6 18.5	24.6 31.6 20.1	

日(曜)	30(月) ジオバクバク給食	7/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
こんだてめい 献立名	⑤のり ⑥まみっからー ①牛乳 ④和風ポテトサラダ ②麦ごはん ③鶏飯の具	⑤ぶどうゼリー ①牛乳 ④豚肉のしょうがいため ②麦ごはん ③あさりのみそ汁	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④オムレツ ②黒糖パン ③カレーポトフ	④きびなごのニラだれかけ ①牛乳 ②麦ごはん ③沢煮椀	④フルーツ杏仁 ①牛乳 ②麦ごはん ③中華丼の具	
	食品の体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ひじき だいず ⑤のり	①ぎゅうにゅう ③あさり みそ あぶらあげ ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィナー ④オムレツ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり かまぼこ
	食品の体内での働き	③にんじん はねぎ ほしいたけ ④にんじん きゅうり	③たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ ④キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	③キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	③ごぼう にんじん えのきたけ たけのこ ほうれん草 ほしいたけ ④ニラ	③キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが きぬぎや ④みかん パインナッフル おうとう
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ⑥まみっからー	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら ⑤ぶどうゼリー	②こくとうパン ③じゃがいも	②こめ むぎ ④あぶら でんぶん さとう	②こめ むぎ ③さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ④あんんにゼリー
献立のねらい	鶏飯について知ろう	豚肉で疲労回復	昨年の喜界小6年生が考えました	きびなごについて知ろう	あさりについて知ろう	
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、パパイア漬、ねぎなど数種類の薬味をごはんにのせ、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。	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てほしい食材です。豚肉といっしょに玉ねぎやに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。	今日の「カレーポトフ」は、昨年の喜界小学校の6年生が外国語の授業で考えました。ポトフはフランスの家庭料理で、肉や野菜を大きく切って煮込んだり料理です。今日は、カレー味のポトフです。鶏肉やウィナーと一緒に、キャベツ、大根などを煮込んで作りました。	きびなごは小さな魚で、帯状のしま模様があります。鹿児島の方言で、帯のことを「きび」小さい魚のことを「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ます。よくかんでいただきます。	中華丼に入っているあさは、砂浜にすむ貝です。かんたんにとれるので、昔から貴重なたんぱく源になっていました。ビタミンB2、鉄、カルシウムを多く含み、うま味成分も多いのでだしがよく出ます。成長期に必要な栄養素がギュッとつままった食材です。	
エネルギー-kcal	600 759 493	610 789 498	613 806 490	643 843 516	587 757 473	
たんぱく質 g	25.0 31.5 20.9	25.1 32.0 20.5	26.6 35.0 22.0	26.1 34.0 21.3	24.2 31.0 19.6	