令和7年度 7月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	7（月）	8（火） ジオパクパク給食	9（水）	10（木）	11（金）
献立名	①牛乳 ④七夕デザート ②ツナちらしずし ③魚そうめん汁	①牛乳 ⑤カルフィッシュ ④パパイア入りそぼろ丼の具 ②麦ごはん ③おくらのみそ汁	①牛乳 ⑤チーズ ④ブロッコリーサラダ ②コッペパン（小型） ③なすのミートスパゲティ	①牛乳 ④魚と豆腐のチリソース ②麦ごはん ③ホワイホワタン	①牛乳 ④ひじきじゃこふりかけ ②麦ごはん ③豚骨のみそ煮
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ②ツナ ③あつあげ とりにく うおそうめん	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④とりミンチ たまご ⑤カルフィッシュ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ ④ひよこまめ ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご こんぶ ④たら こうやどうふ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④ひじき しらす しお こんぶ あおのり かつおぶし
おもに体の調子を整える	②ごぼう にんじん えだまめ ③たまねぎ おくら にんじん ほうれんそう ほししいたけ	③おくら たまねぎ にんじん ④パパイア グリンピース しょうが	③たまねぎ トマト なす にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ④ブロッコリー あかピーマン コーン にんにく	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ④ふかねぎ グリンピース にんにく しょうが	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう いんげん しょうが
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ さとう ごま あぶら ⑤たなばたゼリー	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	②コッペパン ③スパゲッティ あぶら さとう ④オリーブオイル さとう	②こめ むぎ ③はるさめ でんぷん ④あぶら でんぷん さとう	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま
献立のねらい	七夕について知ろう	ジオパクパク給食です	なすについて知ろう	高野豆腐について知ろう	しっかりと手を洗おう
ひとくちメモ	七夕、星祭りともいいます。昔から、七夕にはそうめんを食べる習慣があります。七月七日にそうめんを食べると、病気にならず、元気に過ごせるといわれています。今日は魚のすり身で作った「魚そうめん」の入った汁に切り口が星の形のおくらを入れました。	今日は、喜界島産のパパイアとおくらを使ったジオパクパク給食です。パパイアは小さくきざんでそぼろ丼の具に入れました。おくらは今が旬の夏野菜です。おくらのネバネバした成分は、便秘や夏バテ予防の効果があります。	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。	高野豆腐とは、豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。寒い冬に豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然できたといわれています。乾燥させてあるので保存がきき、少ない量でもたくさんの栄養がとれます。今日は、高野豆腐と魚を油で揚げて、チリソースで絡めました。	みなさんは、食事の前や、外から帰ってきたときは手を洗っていますか。水でぬらしただけでは、ばい菌が表面に浮き出て、かえって汚くなることもあります。石けんを泡立てて、手のひらだけでなく手の甲や指の間、指先や手首もしっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。
※＿＿＿は、喜界島産を予定しています。					

	7（月） 小	中	幼	8（火） 小	中	幼	9（水） 小	中	幼	10（木） 小	中	幼	11（金） 小	中	幼
エネルギ-kcal	603	754		601	784	485	633	838	517	647	831	523	611	807	
たんぱく質 g	26.4	33.8		26.5	33.5	22.2	29.1	37.3	24	23.7	29.8	19.7	23.9	31.2	

日（曜）	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）
献立名	①牛乳 ④にがうりと魚の梅がつお ②麦ごはん ③かいのこ汁	①牛乳 ④おさつサラダ ②麦ごはん ③ハバータ	①牛乳 ⑤豆乳ムース ④カラフルソテー ②米粉入りパン ③花野菜のクリーム煮	①牛乳 ④さばのごま照焼 ②麦ごはん ③豚肉の柳川煮	①牛乳 ④アーモンドサラダ ②麦ごはん ③夏野菜カレー
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ③だいず こんにゃく あぶらあげ みそ ④かつお かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこまめ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご ④さば	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく
おもに体の調子を整える	③かぼちゃ にんじん ごぼう なす こんにゃく はねぎ ほししいたけ きくらげ ④にがうり	③たまねぎ にんじん トマト ピーマン ④きゅうり にんじん コーン	③たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ④キャベツ ほうれんそう あかピーマン コーン	③たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ きぬさや しょうが	③たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト なす ピーマン にんにく ④ブロッコリー あかピーマン コーン
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ④あぶら でんぷん こめこ さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	②こめこいりパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら ④あぶら ⑤とうにゅうムース	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう ごま あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④アーモンド さとう あぶら
献立のねらい	かいのこ汁について知ろう	昨年の早町小6年生が考えました	1学期を振り返ろう	卵について知ろう	夏野菜を食べよう
ひとくちメモ	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。お盆のときに供えるおかゆの添え物として出されたことから、この名前がつきました。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いました。	今日の「ハバータ」は、昨年の早町小学校の6年生が外国語の授業で考えました。ハバータはブラジルの料理です。本来は牛テールを使いますが、給食では豚肉でアレンジしました。豚肉とたまねぎやにんじんなどの野菜をトマトソースで煮込んで作りました。	もう少しで、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。苦手な食べ物を一つでも減らせましたか。夏休みも、しっかり食べて元気に過ごしてください。	卵は、今は安く手軽に食べることができますが、昔は貴重な食べ物でした。卵には、ひよこが成長するために必要とされるたくさんの栄養素が含まれています。今日は栄養たっぷりの卵を使った柳川煮です。残さずいただきましょう。	今日のカレーには、夏野菜を使いました。なす、トマト、ピーマンです。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、体にこもった熱を下げる働きがあります。

	14（月） 小	中	幼	15（火） 小	中	幼	16（水） 小	中	幼	17（木） 小	中	幼	18（金） 小	中	幼
エネルギ-kcal	657	832		653	859		666	859		647	845		641	842	
たんぱく質 g	28.3	35.8		21.9	28.3		25.6	33.4		34.7	43.7		24.1	31.5	