

日(曜)	5/25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④フルーツミックス ②ポークガーリックライス ③カラंगा	①牛乳 ④あおさ入りあじフライ ②麦ごはん ③筑前煮	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④棒ハンバーグ・キャベツ ②縦割りパン ③そら豆ポタージュ	⑤杏仁プリン ①牛乳 ④麻婆かぼちゃ ②麦ごはん ③平ピーンスープ	①牛乳 ④鯉とこんにやくの角煮 ②麦ごはん ③豚汁
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とり にく きんときまめ どうにゅう	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ ちくわ こんぶ ④あじフライ	①ぎゅうにゅう ③とりにく きゅう にゅう ④ぼうハンバーグ ⑤ヨー グルト	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ぶ たミンチ みそ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた にく みそ ④かつお
	おもに体の調子を 整える ②コーン たまねぎ にんじん えだ まめ にんにく ③たまねぎ にんじ ん しめじ トマト いんげん ④み かん パイナップル おうとう	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう れんこん たけのこ きぬさ や ほししいたけ	③たまねぎ にんじん キャベツ え だまめ そらまめ ④キャベツ	③たまねぎ キャベツ にんじん ほう れんそう ほししいたけ ④かぼ ちゃ たまねぎ にんじん ふかね ぎ たけのこ にんにく しょうが	③だいこん にんじん ごぼう ほう れんそう ほししいたけ しょうが ④こ んにやく えだまめ しょうが
おもにエネルギーの もとになる ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら ④アセロラゼリー	②こめ むぎ ③さとう あぶら ご まあぶら ④あぶら	②たてわりパン ③じゃがいも な まクリーム こめこ あぶら ④さと う	②こめ むぎ ③ビーフン あぶら ごまあぶら ④ごまあぶら てんぷ ん ⑤あんりんプリン	②こめ むぎ ③さとう あぶら ごまあぶら	
献立のねらい	カラंगाについて知ろう	いただきますについて知ろう	そら豆について知ろう	味わって食べよう	こんにやくについて知ろう
ひとくち メモ	カラंगाはアフリカのケニアの料理です。日本でいう肉じゃがのような家庭料理の一つです。じゃがいもやトマト、たまねぎ、にんじんを煮込んで作ります。給食ではカレー粉を入れて香辛料が効いた味わいになりました。	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。	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、味らい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。	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。
エネルギー-kcal	622 763 503	621 765 523	605 752 490	622 772 507	624 785 497
たんぱく質 g	26.0 31.3 21.8	26.6 32.4 23.0	30.7 37.7 25.7	23.1 28.3 19.1	30.5 38.1 24.7

日(曜)	6/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(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クープリチー ②麦ごはん ③魚汁	⑤みかん果汁(小・中) ④ビーンズサラダ ②米粉入りパン ③ペンネのミートソース	①牛乳 ④さんまみぞれ煮 ②麦ごはん ③豆腐の卵とじ煮	①牛乳 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 どうふ み そ ④ぶたにく にぼし こんぶ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミン チ チーズ ④ひよこまめ マローファット ピース レッドキドニー	①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご ぶたにく ちくわ ④さんまみぞれ に	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 キリンサイ
	おもに体の調子を 整える ③だいこん たまねぎ にんじん にら きくらげ ④ふかねぎ にんに く しょうが	③はくさい えのきたけ にんじん はねぎ ④にんじん えだまめ	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 ④ブ ロccoli にんじん にんにく ⑤ みかんかじゅう	③たまねぎ パパイア キャベツ に んじん ほうれんそう にんにく	③たまねぎ にんじん ほうれんそ う ほししいたけ ④キャベツ きゅ うり 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 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 ⑤ とっとチーズ	②こめこいりパン ③ペンネ さとう オリーブオイル ④オリーブオイル さとう	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 あぶら さとう	
献立のねらい	酸辣湯について知ろう	しっかりと手を洗おう	なすについて知ろう	パパイアについて知ろう	うどんについて知ろう
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。	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で、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。	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。	奄美の島々では、パパイアの実はまだ青いうちにとって、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出来ます。パパイアの木には雄と雌、それが一緒になると実があります。花のつき方が違うので観察してみてください。	うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初は小麦をこねて中にあんを包んだ、だんご状のもので「混沌」と呼ばれていました。やがて混沌は熱く煮て食べるので「温沌」と呼ばれるようになり、転じて「うどん」というようになりました。室町時代になって今のような細長いめんになりました。
エネルギー-kcal	661 822 532	603 784 490	601 767 470	642 539	653 826 518
たんぱく質 g	24.9 29.5 20.6	30.4 38.8 24.8	23.8 30.2 19.2	28.6 24.5	22.3 28.8 18.6