

日(曜)		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
こんだてめい 献立名		⑤ととチーズ □ ④クープイリチー  ②麦ごはん ③魚汁	⑤みかん果汁 □ ④アーモンドサラダ  ②少なめ麦ごはん ③焼きうどん	⑤黒ごまパテ □ ④ほうれん草オムレツ  ②コッペパン ③豆乳ポトフ	④きびなごの梅風味揚げ  ②麦ごはん ③かいのこ汁	④ビビンバ  ②麦ごはん ③里芋とわかめのスープ
		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 ⑤ととチーズ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ かつおぶし ④あぶらあげ	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう ④ほうれん草オムレツ	①ぎゅうにゅう ③みそ だいず あぶらあげ こんぶ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ ④ぎゅうにく たまご
		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 きゃべつ もやし にんじん はねぎ ④ほうれん草 にんじん	③たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ セロリ	③かぼちゃ にんじん なす ごぼう こんにゃく はねぎ ほしいいたけ きくらげ	③たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ふかねぎ ④パパイア だいずもやし にんじん ほうれん草 にんにく
		②こめ むぎ ④あぶら さとう	②こめ むぎ ③うどん あぶら ④アーモンド さとう	②コッペパン ③じゃがいも ⑤くろごまパテ	②こめ むぎ ④あぶら さとう ごま	②こめ むぎ ③さといも ごまあぶら ④さとう ごま ごまあぶら
献立のねらい		クープイリチーについて知ろう	うどんについて知ろう	卵について知ろう	かいのこ汁について知ろう	1学期を振り返ろう
ひとくちメモ		おきなわ ほうげん 沖縄の方言で、「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め物を意味します。クープイリチーは、豚肉と昆布を炒めて、味付けした料理です。昆布と「よろこぶ」とかけて、祝い事に欠かせない料理です。	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。	卵は、今は安く手軽に食べることができですが、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オムレツです。残さずいただきます。	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、この名前がつけました。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用しました。	今日で、1学期の給食は終わりです。振り返って反省してみよう。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。
		※_____は、喜界島産を予定しています。				
エネルギーkcal		小 603 中 784 幼 490	小 643 中 803 幼 525	小 609 中 758 幼 502	小 589 中 776 幼 474	小 601 中 775 幼 481
たんぱく質 g		小 30.4 中 38.8 幼 24.8	小 25.1 中 31.6 幼 20.8	小 29.3 中 37.0 幼 24.1	小 23.5 中 30.3 幼 19.3	小 25.6 中 33.0 幼 20.9