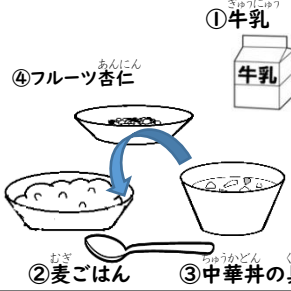
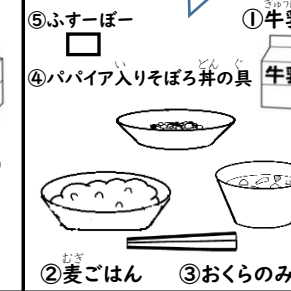
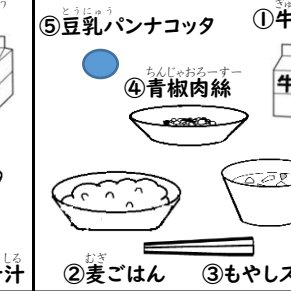
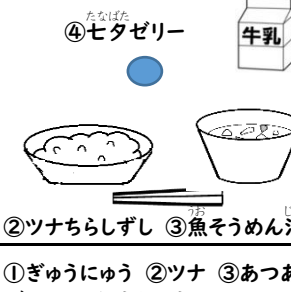
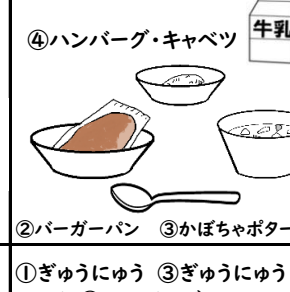
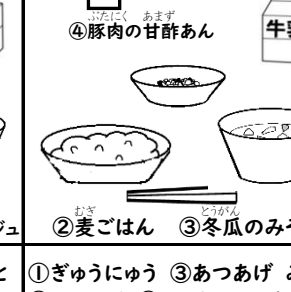
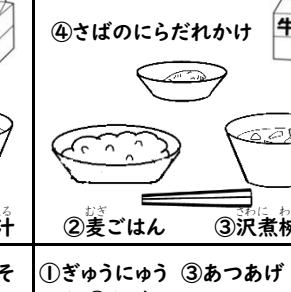


日(曜)		29(月)			30(火)			7/1(水)			2(木)			3(金)															
こんだてめい 献立名																													
		おもに 体を作る			おもに 体の調子を 整える			おもに エネルギーの もとになる			おもに 体を作る			おもに 体の調子を 整える			おもに エネルギーの もとになる												
		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり かまぼこ			①ぎゅうにゅう ③とりにく こうや どうふ こんぶ ④にぼし あおのり			①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④すなごも			①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあ げ わかめ ④とりミンチ たまご			①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④ぎゅうにく															
		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 ④ みかん パイナップル おうとう			③だいこん にんじん ごぼう こん にゃく いんげん ほしいたけ ⑤ みかんかじゅう			③たまねぎ ブロッコリー なす ズッキーニ にんじん トマト			③たまねぎ にんじん おくら ④パ パイア グリンピース しょうが			③もやし たまねぎ にんじん はね ぎ ほしいたけ ④たまねぎ たけ のこ ピーマン にんにく															
献立のねらい		あさりについて知ろう			高野豆腐について知ろう			ラトウユについて知ろう			ジオパクパク給食です			しっかりと手を洗おう															
ひとくち メモ		中華丼に入っているあしりは、 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。ピタミ 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った食材 です。			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、煮物に 高野豆腐を使いました。			ラトウユは、夏野菜を切っ て、炒め煮にしたフランスの伝 統的な料理です。ラトウユに 入っているズッキーニは、見た 目はきゅうりに似ていますが、か ぼちゃの仲間です。カロテンや ビタミンを多く含み、粘膜を守り ます。油と相性がよい野菜で す。			今日は、喜界島産のパパイ アを使ったジオパクパク給食で す。島の温暖な気候で育つパ パイアは、一年中収穫できま す。今日は、小さきぎんでそば ろ井の具に入れました。ふすー ぼーは、ふすーという島みかん を使ったお菓子です。			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。															
		小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼															
		エネルギー-kcal			たんぱく質 g			エネルギー-kcal			たんぱく質 g			エネルギー-kcal			たんぱく質 g												
		608 797 488			23.0 29.8 18.8			648 820 476			30.9 39.3 24.4			631 742 567			29.7 35.8 26.0			636 822 517			26.6 34.1 21.8			625 791 513			25.1 32.0 20.5
日(曜)		6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)															
こんだてめい 献立名																													
		おもに 体を作る			おもに 体の調子を 整える			おもに エネルギーの もとになる			おもに 体を作る			おもに 体の調子を 整える			おもに エネルギーの もとになる												
		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ひ じき ⑤チーズ			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ぎゅうにゅう と りにく ④ハンバーグ			①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④ぶたにく ⑤しそあじひじき			①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた にく ④さば															
		③かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんにく ④きゅうり にんじん コーン			②ごぼう えだまめ にんじん ③ たまねぎ にんじん ほうれんそう おくら ほしいたけ			③かぼちゃ たまねぎ パセリ ④ キャベツ			③とうがん たまねぎ にんじん は ねぎ ④たまねぎ ピーマン あか ピーマン			③ごぼう にんじん たけのこ えの きたけ ほしいたけ ④にら しょ うが															
献立のねらい		夏野菜について知ろう			セタについて知ろう			かぼちゃについて知ろう			豚肉で疲労回復			沢煮椀について知ろう															
ひとくち メモ		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。			セタ、星祭りともいいます。昔 から、セタ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。			かぼちゃのオレンジ色は、 「カロテン」という色素です。か ぜを予防したり、目を疲れにく くしたり、皮ふを守るはたらき があります。また、かぼちゃの皮 は食物繊維が多く、おなかの調 子をよくするはたらきもありま す。			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。			沢煮椀は、野菜を千切りにし て、しょうゆで味付けした汁物 です。昔は「多い」ということを 「沢」と呼んでいました。野菜が たくさん入っていて、千切りの具 が沢の水の流れに見えること から、沢煮椀と呼ばれます。															
		小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼															
		エネルギー-kcal			たんぱく質 g			エネルギー-kcal			たんぱく質 g			エネルギー-kcal			たんぱく質 g												
		648 825 528			25.1 31.4 21.3			616 780			26.7 34.4			617 819			27.1 35.5			639 833 514			26.0 33.8 21.4			601 789 498			26.5 34.1 23.8