

日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)										
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④花野菜サラダ ②麦ごはん ③ポークカレー	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④いわしの甘露煮 ②少なめ麦ごはん ③山菜うどん	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④ハンバーグ・キャベツ ②バーガーパン ③ABCスープ	①牛乳 ④オーロラチキン ②麦ごはん ③若竹みそ汁	⑤ぶどうゼリー ①牛乳 ④即席漬け ②麦ごはん ③しゅんかん										
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④いわしかんろに	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ハンバーグ ⑤ヨーグルト	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく みそ	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく こんぶ									
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ④キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	③ほうれんそう にんじん ふかねぎ わらび えのきたけ たけのこ ⑤みかんかじゅう	③キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ④キャベツ	③にんじん たけのこ ふかねぎ ④えだまめ しょうが	③だいこん にんじん たけのこ こんにやく ごぼう いんげん ほしいたけ しょうが ④パパイヤ にんじん ほしだいこん きゅうり									
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④あぶら ごま	②こめ むぎ ③うどん	②コッパン ③じゃがいも マカロニ あぶら ④さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも てんぷん あぶら さとう	②こめ むぎ ③さとう ④さとう ⑤ぶどうゼリー									
献立のねらい	花野菜について知ろう	食事のあいさつをしよう	ジopakpak給食について知ろう	たけのこについて知ろう	しゅんかんについて知ろう										
ひとくちメモ	花野菜とは、どの野菜のことかわかりますか?答えは、ブロッコリーとカリフラワーです。野菜には、葉や茎、根、実の部分を食べるものがあります。ブロッコリーとカリフラワーは花の部分を食べます。どちらもキャベツから新しく作られた野菜です。	食事の時、いただきますとごちそうさまをするのは、食事ができる喜びと幸せを確認し、食料を生産してくれた人たちに感謝の気持ちを表すためです。私たちは、食べ物によって生かされていることを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言いましょ。	「ジopakpak給食」とは、島の大地で育った食料や、伝統料理を取り入れた給食です。今日は、島産のにんじんとじゃがいもを使いました。喜界島は、サングからできた島です。「そら豆」「かんきつ類」「ごま」など喜界島を味わうことのできる給食を取り入れていきます。	たけのこは、3~5月が旬の野菜です。たけのこは成長が早く、芽を出してから10日間が食べられる時期で、それを過ぎるとかたくなり、食べられなくなります。季節感を大切に作る日本料理では、春にしか味わえない食材としてとても喜ばれます。	「しゅんかん」は、かごしまの郷土料理で、島津の殿様の献立として約300年前から作られていました。その後、庶民の間でも春のお祝い料理として作られるようになりました。もともとは、いのししの肉を使っていたようですが、今は豚肉が使われています。										
エネルギー-kcal	622	770	635	758	488	616	767	466	629	796	502	602	751	489	
たんぱく質 g	23.0	27.8	26.4	31.4	22.8	28.9	35.5	22.4	23.8	29.1	19.7	23.6	29.1	19.4	
日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)										
こんだてめい 献立名	⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④プルコギ ②麦ごはん ③タンメンスープ	⑤米粉ドック ①牛乳 ④和風ポテトサラダ ②麦ごはん ③春雨シムン	①牛乳 ④鶏肉の香草パン粉焼き ②黒糖パン ③ミネストローネ	①牛乳 ④きびなごのごまだれ ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	①牛乳 ④清見オレンジ ②コーンピラフ ③春野菜のシチュー										
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぎゅうにく ⑤チーズ	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④だいず ひじき	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③だいず とりにく ④とりにく	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④きびなご	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ②ウインナー ③とりにく ぎゅうにゅう									
	おもに体の調子を整える	③たまねぎ もやし にんじん ふかねぎ たら しょうが ④キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	③にんじん はねぎ ほしいたけ しょうが ④きゅうり にんじん	③たまねぎ にんじん トマト えだまめ セロリ にんにく ④パセリ	③かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	②コーン たまねぎ にんじん えだまめ ③たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー ④きよみオレンジ									
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③タンメン あぶら ④さとう あぶら ごま	②こめ むぎ ③はるさめ ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤こめドック	②こくとうパン ③じゃがいも マカロニ オリーブオイル ④パンこ オリーブオイル	②こめ むぎ ④でんぷん あぶら さとう ごま	②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら									
献立のねらい	献立表をよもう	牛乳を飲もう	ミネストローネについて知ろう	和食を食べよう	よくかんで食べよう										
ひとくちメモ	献立表には、給食のいろいろな情報がつまっています。献立名や配膳の仕方、どんな材料からできているか、どのくらいの栄養があるかなどのせてあります。ひとくちメモでは料理の由来や食べ物の栄養や旬などのことをのせてあるので、毎日読んでください。	牛乳には、歯や骨を作るカルシウムや、血や筋肉などを作るたんぱく質が多く含まれます。成長期のみなさんに欠かせない食品なので、給食にも毎日出てきます。ただし食品なので、水の代わりではありません。飲み過ぎると、それも「偏食」です。	ミネストローネは、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。日本でいうみそ汁のように、色々な食材を組み合わせる日常的に食べる料理です。今日は、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ、鶏肉、大豆などが入っています。	ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。給食のみそ汁には、だしから味を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざることによって消化が良くなります。また、だ液には殺菌作用もあります。やわらかい物ばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分にでなくなります。										
エネルギー-kcal	631	767	471	649	791	543	605	758	453	607	768	486	614	754	488
たんぱく質 g	27.7	32.8	20.5	23.2	27.7	19.5	30.4	37.3	23.7	23.9	29.4	19.8	23.8	28.5	19.1