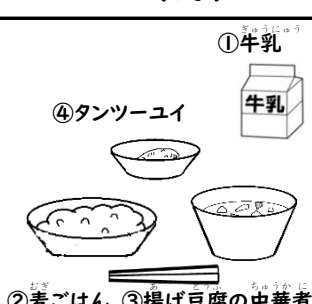
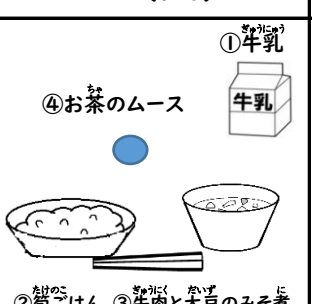

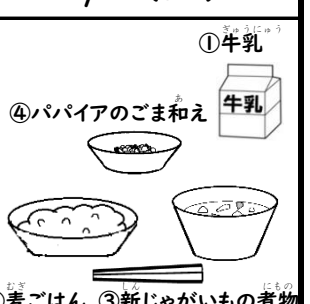
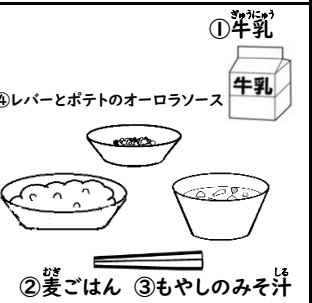



日(曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	5/1(金)	
こんだてめい 献立名			しょうわ ひ 昭和の日			
	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた にく ④ほき		①ぎゅうにゅう ②ツナ あぶらあ げ ④ぎゅうにく だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ みそ ④ぶたミンチ こうやど う ぶ	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あ つあげ
	おもに 体の調子を 整える	③たまねぎ キャベツ にんじん た けのこ ほうれんそう ほしいたけ しょうが ④ふかねぎ にんにく しょうが		②たけのこ にんじん えだまめ ③だいこん にんじん ごぼう こん にやく いんげん しょうが	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ ほしいたけ ④に んじん グリンピース しょうが	③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん しょうが ④パパイヤ キャベツ きゅうり にんじん
	おもに エネルギーの もとになる	②こめ むぎ ③でんぶん さとう あぶら ④あぶら さとう でんぶん		②こめ むぎ さとう あぶら ③さ ともしも さとう あぶら ④おちやの ムース	②こめ むぎ ③さといも ④さとう あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま さとう
献立のねらい	タンツューユイについて知ろう	姿勢よく食べよう	しょうわ ひ 昭和の日	さつま汁について知ろう	新じゃがいもについて知ろう	
ひとくち メモ	タンツューユイは揚げ魚の甘酢あ んかけです。「タン」は砂糖、 「ツュー」はお酢、「ユイ」は魚という 意味です。今日はホキという魚を 使いました。ホキはニュージーラ ンド周辺にすむ深海魚で、世界 中で食べられています。あっさりし た白身の魚なので、今日のような タレを絡めた料理によく合いま す。	みなさん食事の時、どんな食 べ方をしていますか？背中を丸 めて食べている人、ひじをつい ている人、足を組んでいる人は いませんか？たくさんの人と一 緒に食事をする時は、周りの人 が嫌な気持ちにならないよう、 背筋を伸ばして正しい姿勢で 食べるようにしましょう。		さつま汁は鹿児島島の郷土料 理です。江戸時代に薩摩藩の武 士の士気を高めるために行われ ていた行事で食べられていたの がはじまりです。鶏肉と大根やに んじん、こんにやく、干し椎茸など が入った具だくさんのみそ汁で す。	春に収穫し、そのまま出回る じゃがいもは、新じゃがいもと呼 べれます。皮がうすく、みずみず しいのが特徴で、ビタミンCも多 く含まれます。新じゃがいもは3 月頃から九州などの暖かい地 方から出荷されます。旬の味 を、よく味わって食べてくださ いね。	
※_____は、 喜界島産を予定 しています。	小 中 幼 669 809 553	小 中 幼 655 790 537		小 中 幼 610 769 487	小 中 幼 603 758 480	
エネルギー-kcal たんぱく質 g	26.2 30.6 23.1	27.1 32.5 22.4		28.7 35.9 23.5	23.5 28.7 19.4	

日(曜)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
こんだてめい 献立名	みどりの日	こどもの日	ふりかえきゅうじつ 振替休日			
				おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ わ かめ ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ③にくだんご あ つあげ ④あじ
				おもに 体の調子を 整える	③もやし にんじん しめじ はねぎ しょうが	③キャベツ たまねぎ にんじん ほ うれんそう ほしいたけ ④ふか ねぎ にんにく しょうが
				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 ④じゃ がいも あぶら さとう ノンエッグ マヨネーズ	②こめ むぎ ③でんぶん さとう ごまあぶら ④ごま ごまあぶら さ とう ⑤ももゼリー
献立のねらい	みどりの日	こどもの日	ふりかえきゅうじつ 振替休日	牛乳について知ろう	魚の栄養について知ろう	
ひとくち メモ				牛乳は、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。	お肉は好きだけど魚は苦手と いう人はいませんか？魚は、肉 や卵とおなじ体を作るもとにな る食べ物なのにもかかわらず、含ま れている脂質の性質が肉と違 います。魚の油は植物油に近 く、私たちの体のなかで、血管 の病気を防ぐ働きをします。	
エネルギー-kcal たんぱく質 g				小 中 幼 681 864 542	小 中 幼 637 792 531	
				23.6 28.8 19.5	27.5 33.3 24.2	