

日(曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	7/1(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④豚肉のしょうが炒め ②麦ごはん ③冬瓜そぼろ汁	①牛乳 ④きびなごのマリネ ②麦ごはん ③みそ汁	⑤マーシャルピーンズ ④パプリカチキン ②パン ③豆のポターージュ	①牛乳 ④ツナマヨソース ②麦ごはん ③かきたま汁	①牛乳 ⑤つぼ漬け ④海藻サラダ ②麦ごはん ③カレービーフン
	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とりにく とうふ もずく ④ぶたにく ③とうがん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ④キャベツ たまねぎ にんじん ②こめ むぎ ③でんぶん あ ぶら ④さとう あぶら ②こめ むぎ ④でんぶん あ ぶら さとう こまあぶら ②パン ③じゃがいも あぶら ④あぶら ⑤マーシャルピーンズ ②こめ むぎ ③でんぶん あ ぶら ④ワエグ ヨネス あぶら ②こめ むぎ ③ひらビーフン あぶら こまあぶら	①ぎゅうにゅう ③いんげんま め そらまめ ぎゅうにゅう ④とりにく ③たまねぎ にんじん グリン サイ ④たまねぎ トマト パセリ ②パン ③じゃがいも あぶら ④あぶら ⑤マーシャルピーンズ ②こめ むぎ ③でんぶん あ ぶら ④ワエグ ヨネス あぶら ②こめ むぎ ③ひらビーフン あぶら こまあぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④かつお ③たまねぎ にんじん チンゲン サイ きくらげ ④パパイア ほうれんそう コーン にんじん ②こめ むぎ ③でんぶん あ ぶら ④ワエグ ヨネス あぶら ②こめ むぎ ③ひらビーフン あぶら こまあぶら	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ③かいそうミック ス ③キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ ピーマン きくらげ ④ほうれんそう き ゅうり コーン ⑥つぼづけ
	献立のねらい	冬瓜について知ろう	かむことの効用を知ろう	パプリカについて知ろう	マヨネーズについて知ろう
ひとくち メモ	1学期に給食で出る冬瓜は、荒木の今井さんが育ててくださったものです。冬瓜はインド原産のウリ科の野菜で、日本へは古墳時代に中国から伝わりました。県内では方言で「ツガ」と呼ぶ所が多いですが、国内でもっとも生産量が多い沖縄県でも、喜界島と同じく「シブイ」と呼びます。	きょうはかみかみメニューのきびなごをよくかんで食べましょう。よくかむと、口のまわりの筋肉や舌、あごの動きが発達します。すると、表情が豊かになったり、はっきりと発音できるようになったりなど、食べることで以外にも効果があります。	パプリカは、熱帯アメリカが原産の、辛くないのがらしの仲間、赤や黄色のカラフルな大きいピーマンとは別の品種です。料理に赤い色と香りをつけます。きょうはパプリカ入りのソースで鶏肉を煮込みました。	油と水は混ぜると、卵の黄身が加わると、水の中に油の小さな粒が包み込まれ、なめらかになります。マヨネーズはもともと、スペインの港町、マオンで作られていた、「オリーブ油と卵黄とレモン汁を混ぜたソース」でした。給食は卵抜きのマヨネーズです。	海に囲まれた日本では、昔から多くの海藻を利用してきました。喜界島ではみぶどうが生産されています。海藻は、体をつくるものになる食品の仲間ですが、体の調子を整える食物せんいやビタミンも豊富です。サラダの海藻は、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイです。
エネルギー kcal	小 635 中 831 幼 511	小 635 中 832 幼 508	小 671 中 912 幼 526	小 654 中 856 幼 524	小 646 中 843 幼 519
たんぱく質 g	27.7 35.6 22.5	23.2 30.1 19.3	27.8 36.7 21.9	25.1 32.8 20.4	23.3 29.9 19.2
日(曜)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こんだてめい 献立名	⑤みかん果汁(小・中のみ) ①牛乳 ④さんま塩焼き ②麦ごはん ③じゃが芋の煮物	①牛乳 ④なすの中華煮 ②麦ごはん ③冬瓜スープ	④チーズ ①牛乳 ②スティックツグ ③かぼちゃポターージュ	④セタデザート ①牛乳 ②ツナちらし ③魚そうめん汁	⑤アーモンドカル ①牛乳 ④元気納豆 ②麦ごはん ③みそ汁
	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とりにく あつあげ ④さんま ③たまねぎ にんじん いんげ ん こんにゃく ⑤みかんか じゅう ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたミンチ だいず ミート ③とうがん にんじん チンゲン サイ しいたけ ④なす た まねぎ にんじん ピーマン ②こめ むぎ ③でんぶん あ ぶら ④あぶら さとう こま あぶら でんぶん ①ぎゅうにゅう ほうはんバ ーグ ③とりにく ぎゅうにゅう ④チーズ ②キャベツ ③かぼちゃ たま ねぎ パセリ ②パン ③あぶら こめこ な まクリーム ④デザート ①ぎゅうにゅう ②かつお か まぼこ ③うおそうめん うす らたまご とりにく あつあげ ②にんじん ごぼう えだまめ ③たまねぎ ほうれんそう に んじん たけのこ しいたけ ②こめ むぎ あぶら さとう こま ④たなばたデザート ①ぎゅうにゅう ③とうふ わか め みそ ④ぶたシチ なつとう だいず みそ だいずミート ③たまねぎ もやし にんじん こまつな ④にら ②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま こまあぶら ⑤アーモンドカル	①ぎゅうにゅう ほうはんバ ーグ ③とりにく ぎゅうにゅう ④チーズ ②キャベツ ③かぼちゃ たま ねぎ パセリ ②パン ③あぶら こめこ な まクリーム ④デザート ①ぎゅうにゅう ②かつお か まぼこ ③うおそうめん うす らたまご とりにく あつあげ ②にんじん ごぼう えだまめ ③たまねぎ ほうれんそう に んじん たけのこ しいたけ ②こめ むぎ あぶら さとう こま ④たなばたデザート ①ぎゅうにゅう ③とうふ わか め みそ ④ぶたシチ なつとう だいず みそ だいずミート ③たまねぎ もやし にんじん こまつな ④にら ②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま こまあぶら ⑤アーモンドカル	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ②にんじん ごぼう えだまめ ③たまねぎ ほうれんそう に んじん たけのこ しいたけ ②こめ むぎ あぶら さとう こま ④たなばたデザート ①ぎゅうにゅう ③とうふ わか め みそ ④ぶたシチ なつとう だいず みそ だいずミート ③たまねぎ もやし にんじん こまつな ④にら ②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま こまあぶら ⑤アーモンドカル	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ③かいそうミック ス ③キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ ピーマン きくらげ ④ほうれんそう き ゅうり コーン ⑥つぼづけ
	献立のねらい	暑さに負けずしっかり食べよう	なすについて知ろう	ポターージュについて知ろう	セタについて知ろう
ひとくち メモ	7月になり、暑い日が続きます。これからもっと暑くなります。暑さに負けて必要量を食わずにいると、夏ばてしてしまうので、1日3食、しっかりと食べましょう。朝ごはんも必ず食べてくださいね。家で冷たいものを取り過ぎないように気をつけましょう。	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いわれています。なすは煮る・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。きょう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。	ポターージュは、フランス語でスープのことです。日本では、澄んだスープをコンソメ、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。フランスでは、澄んだスープは「ポターージュ・クレール」、とろみのついたものは「ポターージュ・リエ」、どちらもポターージュです。	きょうはセタ、星祭りともいいます。奄美ではセタの竹節はお盆に帰ってくるご先祖様の目印といわれています。セタには、織姫の織る「糸」や、「天の川」の流れに見立て、そうめんを食べる習慣があります。きょうは魚のすり身で作った魚そうめんのすまし汁です。	7月10日は納豆の日です。納豆はワラの中にいる納豆菌が大豆に付いて発酵してできたものです。昔、戦の時に俵につめて運んだ煮豆が馬の体温で蒸れて、ねばねばに変化したのが納豆の始まりです。納豆には納豆キナーゼという成分が入っていて、血液サラサラにする働きがあります。
エネルギー kcal	小 728 中 905 幼 569	小 614 中 809 幼 499	小 640 中 824 幼 517	小 643 中 817	小 664 中 856 幼 544
たんぱく質 g	27.0 33.1 23.5	25.3 32.9 20.6	29.6 37.5 24.9	26.2 33.5	27.2 34.3 22.8

※各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

※は喜界島産を予定しています。