

日(曜)		4/28(月)	29(火)	30(水)	5/1(木)	2(金)
こんだてめい 献立名		⑤ぶどうゼリー ④磯ミックス ②麦ごはん ③筑前煮 ①牛乳		⑤みかん果汁 ④ビーンズサラダ ②米粉入りパン ③ブラウンシチュー ①牛乳	④きびなごのごまだれ ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物 ①牛乳	⑤さつまポテト ④元気納豆 ②麦ごはん ③吉野汁 ①牛乳
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 あつあげ ちくわ こんぶ ④にぼし しお こんぶ かつおぶし		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく しろいんげん まめ ④ひよこまめ マローファット ビース レッドキドニー	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたミンチ なつとう だいず みそ
	おもに体の調子を整える	③だいこん にんじん こんにやく たけのこ れんこん ごぼう きぬさや ほししいたけ		③たまねぎ にんじん いんげん ④ブロッコリー にんじん にんにく ⑤みかんかじゅう	③かぼちゃ たまねぎ こんにやく いんげん	③だいこん にんじん はくさい こんにやく ふかねぎ ④はねぎ しょうが
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ ③さとう あぶら ごまあぶら ④さとう ごま ⑤ぶどうゼリー		②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら さとう ④オリーブオイル さとう	②こめ おぎ ③さとう あぶら ④あぶら てんぷん ごま さとう	②こめ おぎ ③じゃがいも てんぷん ④さとう ごま ごまあぶら ⑤さつまポテト
献立のねらい		楽しく食べよう	しょうわひ 昭和の日	新じゃがいもについて知ろう	かぼちゃについて知ろう	給食の準備や後片付けをしっかりとしよう
ひとくちメモ		新しい学年になって、お友だちと和やかに給食を食べていますか。楽しい雰囲気のなかで食事をする、食べ物の消化も良く、栄養も十分に吸収することができます。楽しく食べると、体にも心にも栄養が行き渡ります。		春に収穫し、そのまま出回るじゃがいもは、新じゃがいもと呼ばれます。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。今日の給食に、かうじゃがいもは喜界島で育ったもので、花だよりさんが育ててくださいます。	かぼちゃは緑黄色野菜です。ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い食材です。若返りのビタミンともいわれているビタミンE、ひふや粘膜・目の働きを助けてくれるビタミンAなどが含まれています。皮にも栄養が多く含まれるので、皮ごと調理するのがおすすめです。	学校給食は、規則正しい食生活を送るための大切な勉強の時間です。給食当番の人は給食着と帽子とマスクを正しく着用して準備をしましょう。当番以外の人も給食の準備がスムーズにできるよう協力しましょう。そして食べ終わった後は、きちんと後片付けをしてくださいね。
※_____は、喜界島産を予定しています。						
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 618 中 759 幼 507 25.0 30.1 20.5		小 610 中 769 幼 465 25.2 30.8 20.5	小 675 中 856 幼 540 28.1 34.9 22.9	小 641 中 777 幼 534 25.7 31.7 21.3
日(曜)		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだてめい 献立名				④レバーのオーロラソース ②コッペパン ③コーンポタージュ ①牛乳	⑤黒糖め(小・中) ④さばの香味ソースかけ ②麦ごはん ③わかたけみそ汁 ①牛乳	④お茶のムース ②筍ごはん ③じゃがいもと大豆のみそ煮 ①牛乳
食品の体内での働き	おもに体を作る			①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ベーコン ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ わかめ ④さば ⑤こくとうまめ	①ぎゅうにゅう ②ツナ あぶらあげ ③とりにく あつあげ だいず みそ
	おもに体の調子を整える			③たまねぎ コーン にんじん パセリ	③たけのこ にんじん はねぎ ④ふかねぎ しょうが	②たけのこ にんじん えだまめ ③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん
	おもにエネルギーのもとになる			②コッペパン ③じゃがいも こめ こ あぶら ④じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ あぶら さとう	②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	②こめ おぎ さとう あぶら ③じゃがいも あぶら さとう ④お茶のムース
献立のねらい		こどもの日	ふりかえ きゅうじつ 振替休日	鉄分をとろう	魚の栄養	筍について知ろう
ひとくちメモ				レバーは、貧血を予防する鉄分を多く含んでいます。鉄分は血液の材料として、大事な栄養素です。鉄分の吸収をよくするには、ビタミンCの手伝いが必須なので、鉄分の多い食品を食べる時には、野菜や果物をしっかりと食べてくださいね。	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のなかまですが、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。	筍は4〜5月が旬の野菜です。筍は成長が早く、芽を出してから10日間が食べられる時期で、それを過ぎると固くなり、食べられなくなります。季節感を感じ、大切に日本料理では、春にしか味わえない食材としても喜ばれます。今日は鹿児島県産の筍を使いました。
エネルギー-kcal たんぱく質 g				小 649 中 824 幼 489 25.6 32.1 20.0	小 623 中 752 幼 478 29.6 34.5 22.8	小 682 中 806 幼 577 26.7 31.6 22.3