

日(曜)	29(月)	30(火)	5/1(水)	2(木)	3(金)
こんだてめい 献立名		⑤まみっからー(小・中) ①牛乳 ④パパイアのごま和え ②麦ごはん ③新じゃがいものそばろ煮	⑤いちごジャム ①牛乳 ④レバーのオーロラソース ②コッペパン ③チンゲン菜のスープ	①牛乳 ④米粉ドック ②粥ごはん ③牛肉と大豆のみそ煮	
	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ さつまあげ	①ぎゅうにゅう ③さけボール あつあげ ④とりレバー	①ぎゅうにゅう ②ツナ あぶらあげ ③ぎゅうにく だいず みそ	
	おもに 体の調子を 整える	③たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース ④パパイア キャベツ きゅうり にんじん	③チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	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	
	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ごま さとう ⑤まみっからー	②コッペパン ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤いちごジャム	②こめ むぎ さとう あぶら ③さいとも さとう あぶら ④こめドック	
献立のねらい	しょうわ ひ 昭和の日	ジオパクパク給食です 今年度も月に1回程度「ジオパクパク給食」を実施します。「ジオ」とは地球や大地のことです。喜界島の大地で育った食材を使って、喜界島の大地の成り立ちとその恵みを理解するための活動の一つです。今日は島産のパパイアと新じゃがいもを使っています。	鉄分をとろう 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の手伝いが必要なので、鉄分の多い食品を食べる時には、野菜や果物をしっかり食べてください。	お米について知ろう 暑くて雨の多い日本の夏の天気は、米作りにとっても合っているため、日本中で米は作られています。給食で使っている米は、鹿児島県で作られた「あきほなみ」という品種です。毎日おいしい米を食べることができるのは、農家の方のおかげです。感謝して食べましょう。	けんぽうきねんび 憲法記念日
ひとくちメモ		小 中 幼 623 784 512 22.8 28.1 19.2	小 中 幼 622 780 472 27.0 33.5 21.0	小 中 幼 690 825 572 27.7 33.1 23.0	
※_____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	エネルギー-kcal たんぱく質 g	エネルギー-kcal たんぱく質 g	
日(曜)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④きびなごのマリネ ②ごはん ③さつま汁	⑤ジョア ①牛乳 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わかめの香味炒め ②ごはん ③さつきおでん	①牛乳 ④麻婆かぼちゃ ②麦ごはん ③ビーフスープ
	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく しろういんげんまめ ④ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー ⑤ジョア	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ちくわ こんぶ ④わかめ しらすばし かつおぶし	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ぶたミンチ みそ
	おもに 体の調子を 整える	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ ほしいたけ ④たまねぎ ピーマン キピーマン	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	③だいこん にんじん たけのこ こんにやく つわぶき いんげん ④にんにく	③たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ほしいたけ ④かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ 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 ③さいとも ④あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	②こめこりパン 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 ③じゃがいも さとう ④さとう あぶら ごま ⑤むらさきいもチップス	②こめ むぎ ③ビーフン あぶら ごまあぶら ④ごまあぶら でんぷん
献立のねらい	ふりかえ きゅうじつ 振替休日	魚の栄養について知ろう 肉は好きだけど魚は苦手という人はいませんか。魚は、肉や卵と同じ、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成分が肉と違います。魚の油は植物油に近いです。魚の油は植物油に近く、私たちの体の中で、血管の病気を防ぐ働きをします。魚も好きになってください。	新じゃがいもについて知ろう 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。今日の給食に使うじゃがいもは喜界島で育てたもので、花だよりさんが育ててくださいます。	さつきおでんについて知ろう 「さつき」とは、5月のことです。さつきおでんには、今が旬のつわぶきやたけのこを使いました。旬の食材は季節を感じることができるだけでなく、栄養価が高く、価格も安く手に入ります。お家の人とスーパーに行き、旬の食材を探するのもおすすめです。	かぼちゃについて知ろう 喜界島は近年、かぼちゃの生産が盛んです。暖かい気候を利用し、国内の他の生産地より早く、4月から5月に収穫します。人の手で一つずつ受粉させたり、光が多く当たるように実の下に皿をしいたりして大切に育てられた喜界島のかぼちゃは大都市の市場へ出荷されます。
ひとくちメモ		小 中 幼 621 765 497 27.8 33.7 22.4	小 中 幼 610 769 465 25.2 30.8 20.5	小 中 幼 614 762 497 22.3 28.2 18.7	小 中 幼 622 773 501 22.9 27.8 19.0
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	エネルギー-kcal たんぱく質 g	