

日(曜)		12(月) ジオパクパク給食			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)					
こん だて めい 献立名		⑤ふすーぼー ④パパイアの炒め物 ②麦ごはん ③春雨シムン			⑤しそ味ひじき ④即席漬け ②麦ごはん ③しゅんかん			④チキンのトマトソース ②ミルクパン ③かぼちゃのベーコン煮			④魚のバーベキューソース ②麦ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁			⑤チーズ(小・中) ④フルーツミックス ②ポークガーリックライス ③カラंगा					
		①牛乳			①牛乳			①牛乳			①牛乳			①牛乳					
		おもに 体を作る			①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく あぶらあげ かつおぶし			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつ あげ こんぶ ⑤しそあじひじき			①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とり にく			①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ わ かめ ④かつお みそ			①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とり りく ウインナー きんときまめ とう にゅう ⑤チーズ		
		おもに 体の調子を整える			③にんじん はねぎ ほしいいたけ しょうが ④パパイア キャベツ に んじん			③だいこん にんじん こんにやく ごぼう たけのこ ほしいいたけ い んげん しょうが ④パパイア ほし だいこん にんじん			③かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ えだまめ ④トマト た まねぎ パセリ にんにく			③もやし にんじん しめじ ④りん ご にんにく			②たまねぎ にんじん コーン えだ まめ にんにく ③たまねぎ にんじん しめじ トマト いんげん ④み かん パイナップル おうとう		
食品の体内での働き		おもに エネルギーのもとになる			②こめ むぎ ③はるさめ ④あぶ ら ⑤ふすーぼー			②こめ むぎ ③さとう ④さとう			②ミルクパン ③あぶら さとう ④ オリーブオイル さとう			②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃ がいも さとう			②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら ④レモンゼリー		
献立のねらい		ジオパクパク給食です			しゅんかんについて知ろう			献立表をよもう			かつおについて知ろう			姿勢よく食べよう					
ひとくち メモ		今日の給食には喜界島の郷土料理である春雨シムンを取り入れました。炒め物には、島産のパパイアを使っています。奄美の島々では、パパイアの実をまだ青いうちにとって、野菜として利用します。ふすーぼーは、島で採れたみかんを使ったお菓子です。			しゅんかんは鹿児島県の郷土料理で、島津の殿様の献立として約300年前から作られています。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。ももとはイノシシの肉を使っていたそうですが、今は豚肉が使われています。			献立表には、給食の色々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のかなどをのせてあります。ひとくちメモでは、料理の由来や食べ物の栄養や旬のこと、マナーのことなどをのせてあるので毎日よんでくださいね。			かつおは南の海で生まれて、5月頃に日本列島を北へと向かっていき、10月頃にはUターンして南に下っていきます。奄美近海でもたくさんとれます。4・5月にとれるものを「初がつお」といい、10月にとれるものを「もどりがつお」と言います。			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。					
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
		エネルギー-kcal	619	756	507	640	809	511	657	828	494	616	778	495	646	778	484		
たんぱく質 g		26.8	32.2	21.9	24.1	30.1	19.9	29.2	35.9	22.7	25.1	30.7	20.6	30.5	36.5	23.3			

日(曜)		19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)					
こん だて めい 献立名		①牛乳 ④高野そぼろ ②麦ごはん ③豚汁			⑤杏仁プリン(小・中) ④タンツウユイ ②麦ごはん ③平ビーンズスープ			⑤マーシャルピンズ ④パンピングサラダ ②コッペパン(小型) ③スパゲッティボンゴレ			①牛乳 ④豚みそ ②麦ごはん ③さつきおでん			①牛乳 ④ツナのコーンマヨ焼き ②麦ごはん ③押し大豆のみそ汁					
		①牛乳			①牛乳			①牛乳			①牛乳			①牛乳					
		おもに 体を作る			①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた にく みそ ④ぶたミンチ こうやど うふ			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ほ き			①ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン			①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき ちくわ ④ぶたにく みそ			①ぎゅうにゅう ③みそ だいず あ ぶらあげ わかめ ④ツナ		
		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 ほしいいたけ はねぎ しょうが ④にんじん グリンピース しょうが			③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ほしいいたけ ④ぶ かねぎ にんにく しょうが			③たまねぎ トマト にんじん マッ シュルーム ピーマン ④かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン			③だいこん にんじん こんにやく たけのこ いんげん ④ごぼう にら しょうが			③たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ ④コーン パセリ		
食品の体内での働き		おもに エネルギーのもとになる			②こめ むぎ ③さといも あぶら ④さとう あぶら			②こめ むぎ ③ピーマン あぶら ごま あぶら ④あぶら さとう でんぶん ⑤ あんりんプリン			②コッペパン ③スパゲッティ オ リーブオイル ④ノンエッグマヨ ネーズ ⑤マーシャルピンズ			②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ごま あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃ がいも ノンエッグマヨネーズ		
献立のねらい		豚汁について知ろう			タンツウユイについて知ろう			ボンゴレについて知ろう			にらについて知ろう			お米について知ろう					
ひとくち メモ		豚汁は、鹿児島県の特産品の一つです。豚汁は、豚肉とにんじんやだいこん、ごぼうなどの野菜をだして煮込んで作るみそ汁です。みそ汁は、野菜の栄養をまるごと食べることができ、ほかにも、豚肉を使った料理は「豚骨」や「豚みそ」などがあります。			タンツウユイは揚げ魚の甘酢あんかけです。「タン」は砂糖、「ツウ」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。			イタリアのパスタソースで、あさりなどの2枚貝を使ったものをボンゴレといいます。あさりなどの貝は、成長期に多く必要になる鉄分を多く含みます。鉄が不足するとめまいや頭痛がおきたり、疲れやすくなったりすることがあります。苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。			豚みそに入っている「にら」は、春が旬の食材です。暑さや寒さに強く、根に養分を蓄えて毎年芽を出し、夏には白くてかわいい花を咲かせます。カロテンやビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類やミネラルがたっぷり含まれ、強いにおいの成分は胃や腸を刺激して消化を助け、体を温めてくれます。			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。給食で食べているお米は、鹿児島県で作られた「あきほなみ」という品種のお米です。毎日おいしいお米が食べられるのは農家の方のおかげです。感謝していただきます。					
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
		エネルギー-kcal	627	794	501	691	818	535	676	897	561	621	783	496	668	844	529		
たんぱく質 g		27.1	33.7	22.3	24.9	28.5	21.8	24.4	31.0	20.4	25.3	31.2	20.7	24.3	29.7	20.0			

日(曜)		19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)					
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④高野そぼろ ②麦ごはん ③豚汁			⑤杏仁プリン(小・中) ①牛乳 ④タンツユーイ ②麦ごはん ③平ビーンズスープ			⑤マーシャルピンズ ①牛乳 ④パンブキンサラダ ②コッペンパン(小型) ③スパゲッティボンゴレ			①牛乳 ④豚みそ ②麦ごはん ③さつきおでん			①牛乳 ④ツナのコーンマヨ焼き ②麦ごはん ③押し大豆のみそ汁					
		おもに 体を作る			①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく みそ ④ぶたミンチ こうやど うふ			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ほ き			①ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン			①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき ちくわ ④ぶたにく みそ			①ぎゅうにゅう ③みそ だいず あ ぶらあげ わかめ ④ツナ		
		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 ほしいいたけ はねぎ しょ うが ④にんじん グリンピース しょうが			③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ほしいいたけ ④ぶ かねぎ にんにく しょうが			③たまねぎ トマト にんじん マッ シュルーム ピーマン ④かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン			③だいこん にんじん こんにやく たけのこ いんげん ④ごぼう にら しょうが			③たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ ④コーン パセリ		
		おもに エネルギーの もとになる			②こめ むぎ ③さといも あぶら ④さとう あぶら			②こめ むぎ ③ピーマン あぶら ご ま あぶら ④あぶら さとう てんぷん ⑤ あんぱんプリン			②コッペンパン ③スパゲッティ オ リーブオイル ④ノンエッグマヨ ネーズ ⑤マーシャルピンズ			②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ごま あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃ がいも ノンエッグマヨネーズ		
献立のねらい		豚汁について知ろう			タンツユーイについて知ろう			ボンゴレについて知ろう			にらについて知ろう			お米について知ろう					
ひとくち メモ		豚肉は、鹿児島県の特産品の一つです。豚汁は、豚肉とにんじんやだいこん、ごぼうなどの野菜をだして煮込んで作るみそ汁です。みそ汁は、野菜の栄養をまるごと食べることができ、ほかに、豚肉を使った料理は「豚骨」や「豚みそ」などがあります。			タンツユーイは揚げ魚の甘酢あんかけです。「タン」は砂糖、「ツユー」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。			イタリアのパスタソースで、あさりなどの2枚貝を使ったものをボンゴレといいます。あさりなどの貝は、成長期に多く必要になる鉄分を多く含みます。鉄が不足するとめまいや頭痛がおきたり、疲れやすくなったりすることがあります。苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。			豚みそに入っている「にら」は、春が旬の食材です。暑さや寒さに強く、根に養分を蓄えて毎年芽を出し、夏には白くてかわいい花を咲かせます。カロテンやビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類やミネラルがたっぷり含まれ、強いにおいの成分は胃や腸を刺激して消化を助け、体を温めてくれます。			暑くて雨の多い日本の夏の天気は、米作りにとても合っているため、日本で米は作られています。給食で食べているお米は、鹿児島県で作られた「あきほなみ」という品種のお米です。毎日おいしいお米が食べられるのは農家の方のおかげです。感謝していただきましょう。					
エネルギー-kcal		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼			
たんぱく質 g		627	794	501	691	818	535	676	897	561	621	783	496	668	844	529			
		27.1	33.7	22.3	24.9	28.5	21.8	24.4	31.0	20.4	25.3	31.2	20.7	24.3	29.7	20.0			