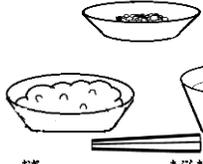


日(曜)	24(月)	25(火) <small>ジオバクバク給食</small>	26(水)	27(木)	28(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④魚とにがりの磯の香あえ  ②麦ごはん ③なすと油揚げのみそ汁	⑤チーズ(小・中) ①牛乳 ④パッションフルーツ  ②コーンピラフ ③金時豆のインド煮	⑤豆乳バナナムース ①牛乳 ④リヨネーズポテト  ②米粉入りパン ③ラビオリのトマトスープ	①牛乳 ④もずくどんぶりの具  ②麦ごはん ③がんとどきの煮物	①牛乳 ④コーン焼売 (幼=1個、小・中=2個)  ②麦ごはん ③肉みそビーフン	
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④たら あおのり	おもに体の調子を整える ③なす たまねぎ にんじん はねぎ ④にがうり	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あぶら こめ さとう	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウインナー ベーコン	おもに体の調子を整える ③たまねぎ コーン にんじん えだまめ ③たまねぎ にんじん おくら ④パッションフルーツ
	献立のねらい	大豆について知ろう	パッションフルーツについて知ろう	ラビオリについて知ろう	もずくについて知ろう	豚肉で疲労回復
ひとくちメモ	みその原料の大豆には、成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれます。みそは、大豆を消化・吸収しやすく加工した食品です。今日のみそ汁には、大豆からできる油揚げも使っています。大豆の栄養がまるごと入ったみそ汁を残さずいただきましょう。					
	パッションフルーツは時計草ともいいます。花が時計の文字盤のように見えることからそう呼ばれます。パッションは受難という意味で、花が十字架のように見えるのでこの名前がついたそうです。今日は喜界島産のパッションフルーツを半分に切って出しました。					
エネルギー-kcal	635	655	680	624	660	
たんぱく質 g	22.2	27.8	24.9	23.5	26.5	

日(曜)	7/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④ひじきのマリネ  ②麦ごはん ③夏野菜カレー	⑤野菜ジュース(小・中) ①牛乳 ④いわしの甘露煮  ②麦ごはん ③じゃがいもの煮物	⑤ケチャップ ①牛乳 ④ハンバーグ・キャベツ  ②バーガーパン ③かぼちゃポタージュ	①牛乳 ④鶏肉の南蛮漬  ②麦ごはん ③冬瓜そぼろ汁	①牛乳 ④七夕ゼリー  ②ツナちらし ③魚そうめん汁	
	食品の体内での働き	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ひじき	おもに体の調子を整える ③たまねぎ かぼちゃ トマト にんじん なす ピーマン にんにく ④きゅうり コーン にんじん	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あぶら さとう	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④あつあげ	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 いんげん ⑤やさしいジュース
	献立のねらい	酢について知ろう	暑さに負けずしっかり食べよう	しっかりと手を洗おう	冬瓜について知ろう	七夕について知ろう
ひとくちメモ	マリネには酢を使っています。酢は、人が作った最も古い調味料と言われ、穀物や果汁の糖質を、酢酸菌によって発酵させたものです。奄美群島の一部で作られるきび酢は、サトウキビから作られる日本唯一の天然醸造酢です。					
	みなさんは、食事の前や、外から帰ってきたときは手を洗っていますか。水でぬらしただけでは、ばい菌が表面に浮き出て、かえって汚くなることもあります。石けんを泡立てて、手のひらだけでなく手の甲や指の間、指先や手首もしっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。					
エネルギー-kcal	632	676	624	598	627	
たんぱく質 g	22.8	27.8	26.4	26.3	22.2	

