

日(曜)		8(月)			9(火)			10(水)			11(木)			12(金)		
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④フルーツ杏仁 ②麦ごはん ③中華丼の具			①牛乳 ④いりこの香りとえ ②ごはん ③高野豆腐の煮物			⑤マーシャルピンズ ④砂肝とポテトのカレー揚げ ②コッペパン ③ラトウユ			⑤まみっからー ④パパイア入りそばろ丼の具 ②麦ごはん ③おくらのみそ汁			⑤豆乳パナコッタ ④青椒肉絲 ②麦ごはん ③もやしスープ		
		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり かまぼこ			①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こうやどうふ こんぶ ④にぼし あおのり			①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④すなごも			①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④とりミンチ たまご			①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく ④ぎゅうにく		
		③キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ふかねぎ きぬさや きくらげ			③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく いんげん ほししいたけ			③たまねぎ なす ブロッコリー ズッキーニ トマト にんじん			③たまねぎ おくら にんじん ④パイア グリンピース しょうが			③もやし たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ ④たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく		
		②こめ おぎ ③ごまあぶら でんぷん ④あんにんゼリー みかん おうとう パイン			②こめ ③さとう ④さとう あぶらごま			②コッペパン ③あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤マーシャルピンズ			②こめ おぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう ⑤まみっからー			②こめ おぎ ③あぶら ④さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ⑤とうにゅうパナコッタ		
献立のねらい		あさりについて知ろう			カルシウムをとろう			夏野菜を食べよう			ジオパクパク給食です			ピーマンについて知ろう		
ひとくちメモ		中華丼に入っているあしりは、砂浜にすむ貝です。かんたんにとれるので、昔から貴重なたんぱく源になっていました。ビタミンB2、鉄、カルシウムを多く含み、うま味成分も多いのでだしがよく出ます。成長期に必要な栄養素がギュッとつまった食材です。			カルシウムは、骨や歯を作るものになります。また、筋肉を動かしたり、出血したときに血液が早く固まるようにしたり、神経を安定させるなどの働きがあります。今日のいりこは、魚をまるごと食べることができ、カルシウムを多くとることができます。			ラトウユには、夏野菜を使いました。なす、トマト、ズッキーニです。太陽の光を浴びて育った夏野菜は、みずみずしく鮮やかな色の野菜が多いです。また、夏野菜には、体にこもった熱を下げる働きがあります。			今日は、喜界島産のパパイアとおくらを使ったジオパクパク給食です。パパイアは小さくきざんでそばろ丼の具に入れました。おくらは今が旬の夏野菜です。星の形に切ってみそ汁に入れました。おくらのネバネバした成分は、便秘や夏バテ予防の効果があります。			今日の青椒肉絲には、ピーマンをたくさん使いました。ピーマンはむかし、南アフリカに生えていた唐辛子のなかまで、そのころは赤くて小さく、やせていたそうです。アメリカで品種改良され、今のように緑色で肉厚になりました。疲れをとってくれるビタミンCを多く含む野菜です。		
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		エネルギー-kcal	604	783	490	627	805	503	694	898	543	627	809	639	809	
		たんぱく質 g	24.2	31.1	20.1	28.9	36.9	23.4	27.5	35.8	21.6	23.6	30.2	25.6	32.7	
日(曜)		15(月)			16(火)			17(水)			18(木)			19(金)		
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④きびごの梅風味揚げ ②ごはん ③かいのこ汁			①牛乳 ④オムレツ ②黒糖パン ③野菜のスープ煮			⑤レモンヨーグルト ④オムレツ ②黒糖パン ③野菜のスープ煮			⑤みかん果汁 ④アーモンド和え ②少なめ麦ごはん ③焼うどん			⑤シークワーサーゼリー ④ゴーヤチャンプルー ②麦ごはん ③じゃがいものみそ汁		
		①ぎゅうにゅう ②だいず みそ あぶらあげ こんぶ ④きびご			①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④オムレツ ⑤ヨーグルト			①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④オムレツ ⑤ヨーグルト			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ かつおぶし ④あぶらあげ			①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④とうふ ぶたにく たまご かつおぶし		
		③かぼちゃ にんじん こんにゃく なす ごぼう はねぎ きくらげ ほししいたけ ④ねりうめ			③キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー			③キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー			③たまねぎ キャベツ にんじん もやし はねぎ ④ほうれんそう にんじん ⑤みかんかじゅう			③キャベツ にんじん しめじ はねぎ ④にがうり たまねぎ		
		②こめ ④あぶら でんぷん さとう ごま			②こくとうパン ③じゃがいも あぶら			②こくとうパン ③じゃがいも あぶら			②こめ おぎ ③うどん あぶら ④アーモンド さとう			②こめ おぎ ③じゃがいも ④あぶら ⑤シークワーサーゼリー		
献立のねらい		うみ 海の日			かいのこ汁について知ろう			卵について知ろう			うどんについて知ろう			1学期を振り返ろう		
ひとくちメモ		かいのこ汁は、夏野菜をたくさん使った栄養たっぷりのみそ汁で、鹿児島のお盆料理の一つです。お盆のときに供えるおかゆの添え物として出されたことから、この名前がつけました。本来は、だしも動物性の食品は使わないのですが、給食では煮干しのだしを使いました。			たまご、今は安く手軽に食べることができ、昔は貴重な食べ物でした。卵には、ひよこが成長するために必要とされるたくさんの栄養素が含まれています。今日は栄養たっぷりの卵を使ったオムレツです。中にはトマトとひき肉のソースが入っています。残さずいただきます。			うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初は小麦をこねて中に案を包んだ、だんご状のもので「混沌」と呼ばれていました。やがて混沌は熱く煮て食べるので「温沌」と呼ばれるようになり、転じて「うどん」というようになりました。室町時代になって今のような細長いめんになりました。			今日で1学期の給食は終わります。振り返って反省してみましよう。給食の決まりを守ることができましたか。苦手な食べ物を一つでも減らせましたか。明日からの夏休みも、しっかり食べて元気に過ごしてください。					
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		エネルギー-kcal	617	794	650	811	659	824	625	813	659	824	625	813		
		たんぱく質 g	23.6	30.1	26.4	32.8	25.9	32.7	22.9	29.6	25.9	32.7	22.9	29.6		