



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		①ごはん ②おしんこナムル ③新じゃがの そば煮	①牛ごぼうごはん ②おしんこナムル ③かきたま汁	①バーガーパン ②ももゼリー ③ミネストローネ	①麦ごはん ②豚肉のスタミナ炒め ③けんちん汁	①小型切り目入りパン ②ジャム&マーガリン ③ポークビーンズ
エネルギー(kcal)	小 中	629 784	603 741	608 733	601 743	672 852
たんぱく質(g)	小 中	26.5 32.4	26.6 32.3	25.2 29.5	29.1 35.6	26.4 33.4
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりく あつあげ ④さつまあげ ④さけ	①きゅうりく ③とうふ たまご	③ベーコン ④だいず ④ハム	③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく みそ	③ぶたにく ④だいず
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん グリーンピース	①にんじん えだまめ ③にんじん ほうれんそう	③にんじん パセリトマト	③にんじん ビーマン	③にんじん えだまめ トマト
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ ③じゃがいも さとう てんぷん ④あぶら ④ごまあぶら	①こめ むぎ さとう ③てんぷん ④さとう	①バーガーパン ③じゃがいも ④ばんこ ⑦さとう ④あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ④ごまあぶら ④ごまあぶら	①コッペンパン ③じゃがいも さとう こめこ ④ろさど ⑤みずあめ さとう ③バター ④カシューナッツ アーモンド ⑤マーガリン
調味料・その他		③酒 ようゆ みりん ④塩	①酒 醤油 みりん ③かつお節だし 酒 醤油 塩 ④酢	③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 コンソメ ④塩 こしょう ⑤塩 こしょう ⑥ソース	③だしこんぶ かつお節だし 酒 醤油 塩 ④酒 醤油 とうがらし	③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン ④塩 ⑤塩
ぜひご家庭で!		卵 緑黄色野菜 果物 きのこと	小魚 乳製品 芋	魚 海藻 種実	卵 海藻 果物	魚 海藻 果物
メモ		お店でよく見るじゃが芋は、「男爵」と呼ばれるごつごつしたじゃが芋と「メークイン」と呼ばれるつるつるしたじゃが芋があります。九州では、4~5月にかけて花が咲き、ひと月~2ヶ月後に収穫されます。	みなさんは、ふだんどんな卵料理を食べていますか。卵焼き、ゆで卵、オムレツ、茶碗蒸し、卵かけごはん、プリンなど様々な料理があります。九州では、4~5月にかけて花が咲き、ひと月~2ヶ月後に収穫されます。	今日は、バーガーパンにハムカツとキャベツをはさんで食べる「セルフバーガー」です。自分で料理を仕上げるのも、今日の楽しみの一つですね。手洗いをしてから、給食を食べましょう。	6月4日は(6)4(し)とよめることから、おし歯予防デー。そのからはじまり10日までは「歯と口の健康週間」といいます。歯や口の中の健康を第一に意識して過ごしてください。よくかむことを意識してみましょう。	バナナチップは、うす切りにしたバナナを揚げたり乾燥させたりしたものです。よくかむと、歯やあごが丈夫になったり、脳に刺激が伝わり、頭の働きがよくなったりします。よくかむことは、とても大切なことです。
こんだて名 (はいぜん図)	8	9	10	11	12	
エネルギー(kcal)	小 中	614 757	610 753	625 796	635 748	582 741
たんぱく質(g)	小 中	26.9 32.6	25.1 30.6	26.5 33	27.6 31.4	27 33.9
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく あつあげ みそ	③ぶたにく かまぼこ ④とうがらし	③しろなまめ ④しろいんげんまめ おから ④たら みそ	③ちくわ あつあげ ④いわし	③ベーコン ④きゅうりく ぶたにく レドキドニー ガルパソウ マローファット
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん きら	③にんじん ちんげんさい	③にんじん パセリ	③にんじん こまつな ④にんじん	③にんじん パセリ ④にんじん トマト
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ ③さとう ④さとう ④ごまあぶら ④ごま	①こめ むぎ ③さとう てんぷん ④さとう ④ごまあぶら	①コッペンパン ③じゃがいも こめこ ④じゃがいも さとう ④バター ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ③さとう てんぷん ⑤さとう ④ごま	①コッペンパン ③じゃがいも マカロニ ④あぶら
調味料・その他		③酒 醤油 みりん ④醤油 みりん 酢	③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④白ワイン	③鶏がらスープ 塩 こしょう コンソメ ④ケチャップ	③かつお節だし 塩 醤油 酒 みりん ④酒 みりん ⑤醤油 ⑥醤油	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④赤ワイン ケチャップ ウスターソース チリパウダー コンソメ こしょう
ぜひご家庭で!		魚 芋 緑黄色野菜	乳製品 海藻 芋 種実	卵 緑黄色野菜 きのこと 果物	乳製品 乳製品 果物	卵 海藻 果物
メモ		味は、た液にとけた味が、舌にある「味い」を刺激して、脳に伝わることで感じます。よくかむほど、た液と食べ物が混ざるので、よく味わうことができ、脳の刺激にもなります。	フルーツポンチの中に入っている白い食べ物は、豆乳で作られた杏仁風のデザートです。豆乳は、水でもといた大豆をミキサーにかけて、こまかくすりつぶした後、火にかけて、さらに、それをして作ります。	白いんげん豆は、和菓子の白あんやのりなどの材料になる食べ物です。食物せんいや鉄分、カリウムをいふ栄養がたくさん含まれています。今日は、すりつぶした白いんげん豆で、ポターージュにしました。北海道が主な産地です。	「いわしの梅煮」は、骨までまるごと食べられるようにじっくり煮込んだものです。いわしにはみなさんの骨や歯を丈夫にするカルシウムや頭の働きを助けるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。	チリコンカンには、アメリカの南に位置するチリやブラジルでうまれたメキシコ風アメリカ料理といわれています。本場アメリカでは、辛いですが、給食では、スパイスを控えて甘く食べやすい味付けにしています。
こんだて名 (はいぜん図)	15	16	17	18	19 ★食育の日★	
エネルギー(kcal)	小 中	609 747	655 812	608 760	709 850	590 764
たんぱく質(g)	小 中	25.9 31.7	30.1 24.2	34.1 40.1	26.7 31.3	24.5 30.7
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ベーコン ④とうふ ④きゅうりく ぶたにく ②きゅうりく	③とりく	③あさり ④しら	③とうふ あぶらあげ みそ ④あじ	③ぶたにく きゅうりく
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん ちんげんさい ③にんじん ビーマン	③にんじん えだまめ トマト	③にんじん こまつな	③にんじん なら ③ビーマン	③にんじん トマト ビーマン ④ビーマン
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう てんぷん ④ごまあぶら ④ごまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ④あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ④ばんこ ④あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう てんぷん ⑤さとう ④あぶら ④ごま	①コッペンパン ③スパゲティ さとう ③オリブオイル ④アーモンド
調味料・その他		③鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ④醤油 酒 オイスターソース みりん こしょう	③こしょう カレー粉 ウスターソース カレー粉	③鶏がらスープ 白ワイン 塩 こしょう コンソメ カレー粉 醤油 ④こしょう	③煮干しだ ④醤油 みりん	③ケチャップ ④かつおソース ウスターソース 赤 ワイン コンソメ 塩 こしょう ④醤油 酢 こしょう
ぜひご家庭で!		魚 淡色野菜 種実	乳製品 海藻 淡色野菜	卵 豆 乳製品 果物 種実	卵 淡色野菜 きのこと 果物	魚 豆 乳製品 果物
メモ		チンジャオロースは、細切りにした肉とピーマンを炒めた中華料理です。「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロ」は肉のこと、「スー」は細切りのことです。	鹿児島県は、全国でも有名な畜産県です。給食に使う鶏もも肉もすべて鹿児島県で育てられています。命をいただいていることに感謝して食べましょう。	あざりは、縄文時代の貝塚から多く発見されています。春先の潮干狩りには、古くから季節の風物詩となってきました。GW(ゴールデンウィーク)中のニュースでもよく見られましたね。	今日は、曾於市で作られたお米・豆腐・みそにんじん、だいこん・じゃがいも・にらを使った「そおgoodみそ汁」です。曾於の恵たっぶりの給食です。	ひじきは、カルシウムや鉄などのミネラルがたくさん含まれています。また、おなかの調子をととのえる食物せんいも多いです。海藻をお家ででもすんで食べましょう。





曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		22 ② MILK ④ 干し大根のごま炒め ① 麦ごはん ③ 親子丼の具	23 ② MILK ④ きびなごのカレー揚げ ① わかめごはん ③ かぼちゃのみそ汁	24 ② MILK ④ マカロニサラダ ① りんごミルクパン ③ 鶏肉とレンズ豆のトマト煮	25 ② MILK ④ メロンポンチ ① 麦ごはん ③ なす入り麻婆豆腐	26 ② MILK ⑤ キャラメルクリーム ④ 煮込みハンバーグ ① コッペパン ③ 具だくさんコンソメスープ
エネルギー(kcal)	小	622	610	703	624	613
たんばく質(g)	中	769	753	898	771	770
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③ とりにく たまご ④ かつお とうにゅう	③ あつあげ みそ	③ とりにく レンズまめ だいず	③ ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	③ ウインナー レンズまめ ④ ハンバーグ(ぶたにく とりにく)
	2群 無機質	② ぎゅうにゅう	① わかめ ② ぎゅうにゅう ④ きびなご	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう
おもに体のちようしをとどのえるもの	3群 カロテン	③ にんじん こねぎ ④ にんじん こまつな	③ にんじん かぼちゃ	③ にんじん ブロッコリー トマト ④ にんじん	③ にんじん いら	③ にんじん パセリ ④ にんじん
	4群 ビタミンC	③ たまねぎ しいたけ ④ ほしだいこん コーン	③ たまねぎ もやし ふかねぎ ④ しょうが	① りんご ③ にんにく たまねぎ しめじ ④ きゅうり コーン	③ たまねぎ にんにく しょうが なす たけのこ しいたけ ④ メロン もも ぶどう レモン	③ きゃべつ たまねぎ ④ たまねぎ えのきたけ セロリー マッシュルーム ブルーン
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	① こめ むぎ ③ でんぷん ④ さとう	① こめ ④ でんぷん	① りんごミルクパン ③ じゃがいも さとう ④ マカロニ	① こめ むぎ ③ さとう てんぷん ④ さとう	① コッペパン ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ みずあめ れんにゅう さとう
	6群 脂質	③ あぶら ④ ごま ごまあぶら あぶら	④ あぶら	④ ノンエッグマヨネーズ	③ あぶら ごまあぶら	③ あぶら
調味料・その他	③ 酒 醤油 みりん かつお節だし ④ 醤油	③ 煮干しだし ④ 醤油 みりん カレー粉 酒	③ 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース どんかつソース こしょう 塩 醤油 鶏がらスープ ④ 塩	③ 醤油 豆板醤 塩	③ 鶏がらスープ 醤油 コンソメ こしょう 塩 ④ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩	
ぜひご家庭で!	海藻 芋 果物	豆 淡色野菜 芋 果物	卵 海藻 種実	海藻 芋 種実	魚 豆製品 緑黄色野菜	
メモ	2024年、全国かつおの水揚げランキングの2位に鹿児島県の枕崎港が入っています。かつお節の生産でも有名です。かつおを干すと、硬くなることから、「カウオ」といわれ、これが「だし」に「かつお」といわれるようになったそうです。		骨まで食べられる「きびなご」は、骨や歯をまじらしたカルシウムがたっぷりふくまれている。また、みずかきで煮ると、みずかき特有の「かき味」が楽しめます。鹿児島県の特産物であるきびなごを味わってください。		メロンは、すいかと同じウリ科の食べ物です。体を冷やし、むくみをとる働きがあるので、暑い季節にぴったりの果物です。4~6月が旬です。	
こんだて名 (はいぜん図)	29 ② MILK ④ くるみとじゃこの佃煮 ① ごはん ③ かぼちゃのうま煮	30 ② MILK ④ ひじきと田作りの佃煮 ① 麦ごはん ③ 豚肉のみそ炒め	<p>「食育基本法」制定から20年</p> <p>食は生きる上での基本です</p> <p>世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な心身を育て、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。</p> <p>家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?</p> <p>◆ 早寝・早起き・朝ごはんて、規則正しい生活リズムを身につけましょう</p> <p>◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう</p>			
エネルギー(kcal)	小	647	652			
たんばく質(g)	中	802	814			
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③ とりにく あつあげ ④ かつおぶし	③ ぶたにく あつあげ みそ ④ だいず			
	2群 無機質	② ぎゅうにゅう ④ しらすばし	② ぎゅうにゅう ④ にぼし しらすばし ひじき			
おもに体のちようしをとどのえるもの	3群 カロテン	③ にんじん かぼちゃ えだまめ	③ にんじん えだまめ			
	4群 ビタミンC	③ しょうが しいたけ たまねぎ ごんにゃく	③ にんにく たまねぎ ほしだいこん もやし きゃべつ			
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	① こめ ③ さとう でんぷん ④ さとう	① こめ むぎ ③ さとう ④ さとう			
	6群 脂質	④ くるみ	③ あぶら ④ あぶら			
調味料・その他	③ 醤油 みりん かつお節だし ④ 醤油 みりん	③ 鶏がらスープ 酒 醤油 ④ みりん 酢 醤油				
ぜひご家庭で!	卵 淡色野菜 果物 芋	魚 緑黄色野菜 芋 種実				
メモ	かぼちゃは、トマトやピーマンに並ぶ夏の代表的な緑黄色野菜です。暑い太陽の光を浴びて育った野菜は、特に栄養がたっぷりあります。濃い野菜にはビタミンAが多く、この栄養素は、目や肌を守るとも大きな生き物のように見えるので、驚かせているという説があります。		煮干しは、カタクチイワシなどの小魚を塩水で煮て、乾燥させたものです。いわしは、海の中で群れになって、形を変化させながら泳いでいます。遠くからは、とても大きな生き物のように見えるので、驚かせているという説があります。			