



日と曜日		1水	2木	3金
こんだて	<p>今月の 始良市産の食べ物は はだか麦 はだか麦粉</p> <p>今月の有機野菜 たまねぎ</p> <p>別棟の給食で使用しているかまぼこ・さつまあげ・ちくわ、ハム・ソーセージ・ベーコン、マヨネーズ・タルタルソースは、乳・卵の入っていない食物アレルギー対応の物です。</p>	<p>3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。</p> <p>③ごぼうサラダ</p> <p>①ちいさいこめパン・りんごジャム ②わふうカレーうどん</p>	<p>③メンチカツ</p> <p>①かつおちらしずし ②みだくさんじる</p>	<p>憲法記念日</p>
おもにエネルギーのもとになる	おもに エネルギーのもとになる食品…ごはん、パン、めん、いも、油など	①こめパン(乳あり)、りんごジャム ②うどん、あぶら ③マヨネーズ(乳卵なし)	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②じゃがいも ③パンこ、でんぶん、さとう、あぶら	
おもに体をつくる	おもに 体をつくる食品…魚、肉、たまご、豆、ぎゅうにゅう、海そうなど	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ①かつおあぶらづけ ②あぶらあげ ③ぶたにく、だいず	
おもに体の調子をととのえる	おもに 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、ふかねぎ ③ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん	①にんじん、ごぼう、しいたけ ②だいこん、もやし、たけのこ、ねぎ ③キャベツ、たまねぎ	
アレルギーに配慮が必要な調味料等	アレルギーに配慮が必要な調味料等	②カレールウ(乳卵なし)		
エネルギーKcal たんぱく質 g		617 22.8	642 24.1	
ひとくちメモ	エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。パンの大きさやご飯・おかずの量は学年ごとに違います。	今日のサラダに使われている「ごぼう」には、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいが多くふくまれています。よくかんで食べてください。	今日のご飯は、かつおの油漬けを使ったちらしずしです。かつおの油漬けは、鹿児島県の枕崎市で加工された物です。	
家庭でとってほしい食品	家庭での参考にしてください。	緑黄色野菜・小魚	乳製品・緑黄色野菜	
日と曜日	6月	7火	8水	9木
こんだて	振替休日	<p>③クープイリチー</p> <p>①むぎごはん ②たまねぎのみそしる</p>	<p>③グリーンサラダ</p> <p>①パンブキンしょくパン ②まめとじゃがいものシチュー</p>	<p>④きゅうりのこんぶあえ ③いわしのかんろに</p> <p>①むぎごはん ②けんちんじる</p>
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ③さとう、あぶら	①パンブキンしょくパン(乳あり) ②じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③さとう、でんぶん	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ ③ぶたにく、まぐろあぶらづけ、こんぶ	ぎゅうにゅう ②とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、スキムミルク	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ ③いわし ④こんぶ	
おもに体の調子をととのえる	②たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ ③にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ	②たまねぎ、にんじん、えだまめ ③キャベツ、きゅうり、コーン、アスパラガス、まっちゃ	②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、ねぎ ④きゅうり	
アレルギーに配慮が必要な調味料等				
エネルギーKcal たんぱく質 g	640 23.7	601 25.4	613 27.3	
ひとくちメモ	クープイリチーは、沖縄県の郷土料理です。「クープ」はこんぶ、「イリチー」は炒め物を意味しています。こんぶには、食物せんいやミネラルがふくまれています。	今日の別種手作りドレッシングには、鹿児島県内産のお茶が使われています。お茶のかおりも楽しみながら食べてください。	「いわし」や「さば」「あじ」などの魚のあぶらは、血をサラサラにしてくれたり、頭のはたらきもよくしてくれます。	
家庭でとってほしい食品	いも類・豆・緑黄色野菜	魚・根菜類・きのこ	緑黄色野菜・乳製品	

☆ 物資調達の都合等により献立を変更することがあります。ご了承ください。

＜きゅうしょくしつべつとうからこどもたちへおねがい＞

☆ しょっきをかたづけるとき、ごはんつぶなどのたべのこしやごみ(くだものかわやさかなのほねなど)はぜんぶとりのぞいてかごにいれます。さいごにかごのとめがね(フック)をしっかりとひっかけてからコンテナにかえしましょう。



☆ おもどしやおたまは、かごにもどしてとめがね(パッチンじょう)をパッチンとシめてからコンテナにかえしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。