

曜日	月	火	水	木	金
日	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
配膳図	れんごんの びりからいため ごはん やさいうどん	アスパラガスのレモンソテー ミルクパン ポークストロガノフ	パンサンスー ごはん マーボーなす	だいずもやしと にんじんのナムル あげめん あさりりり さらうどんのぐ	きびなごのサクサクあげ ごはん ごまのみそしる
1ロメモ	うどんは日本を代表する麺の一つで、小麦の栽培が盛んな地域を中心に、細土食として、古くから日本全国で食べられてきました。種類のなかでも消化吸収がよく、煮干しエネルギー補給ができる食べ物です。	今日は、豚肉を使ったポークストロガノフです。ロシア料理のビーフストロガノフを給食向けにアレンジしました。ストロガノフというのは、ロシアの貴族の名前だといわれています。	パンサンスーは、中華料理のひとつです。パンサンスーのスーは、漢字で書くと糸という字を2つかけて、麺と餃みや魚介類、野菜などがたっぷり入ったあんをかけたものです。この字が名前に使われている料理は、材料を糸のように細長く切ります。	今日は長崎名物の皿うどんです。揚げた麺に豚肉や魚介類、野菜などがたっぷり入ったあんをかけた料理で、お皿に盛りつけることからこの名前がついてきています。	きびなごは、鹿児島県の特産物のひとつです。青まで食べることができるので、成長期の皆さんに必要な栄養素であるカルシウムをとることができます。カルシウムは骨や歯を作る材料になります。
日	[8]	[9]	[10]入梅	[11]	[12]
配膳図	りんかけミックス むぎごはん キムチにじゃが	パンキンエッグ コッパン ラビオリのトマトに	いわしのばいにく おおばフライ ゆでキャベツ きゅうしゅうのめくみごはん どうぶじやがいのみそしる	くるまめきなこクリーム ぶたにくのマーメイドに コッパン ABCスープ	かいそうサラダ(うめふうみ) ごはん チキンカレー
1ロメモ	今日は8のつく日です。東串良町の給食は、8のつく日を「8の日」として、かみごたえのあるかみメニューをとりにしています。毎日の食事でもしっかりとかむことを意識してくださいね。	かぼちゃは、16世紀にカンボジアから船に積まれて日本にやってきたので、カンボジアのポルトガル語である「カンボジャ」からかぼちゃと呼ばれるようになったといわれています。	今日は入梅にちなんで梅干しを使ったフライにしました。梅干しには、食べものが腐るのを防ぐ働きや、体の疲れをとるのを助けてくれる働きがあります。ただし梅干しは塩を多く含むので、食べ過ぎに注意しましょう。	黒豆は、大豆の品種のひとつで、正月料理の煮豆に使われるまめです。栄養素も、「畑の肉」といわれる大豆とほとんど同じで、体をつくるものになるたんぱく質が多いのが特徴です。	今日の海藻サラダには、白色のこんにやくが入っています。こんにやくは、おなかのなかを掃除してくれる働きがある、食物せんいが入り込んで詰まっています。しっかりとんで食べてください。
日	[15]	[16]	[17]	[18]	[19]
配膳図	ぶたキムチののぐ アセロゼリー ごはん かぼちゃのみそしる	ひじきのサラダ コッパン(ちいさめ) ポロネーゼ	わふうおろしハンバーグ むぎごはん どうにゅうなべ	さかなのラタトゥイソース むらさきもチップス こくろパン オニオンスープ	おむすび ぎゅうにくおむすびののり すめし たまごスープ
1ロメモ	キムチとは、朝鮮半島のつけものの特産で、白菜のキムチや、きゅうりのキムチが代表的です。風味付けにんにくやとうがらしなどを使って作ります。今日の豚キムチの具には、白菜キムチを使いました。	ひじきは海藻の一種です。とても歴史が古い食べ物で、縄文時代から食べられていたことが分かっています。ひじきはミネラルが豊富で、骨や歯をつくるものになるカルシウムも含まれています。	豆乳は、豆腐の原料になるもので大豆をすりつぶして煮たものをこして作ります。豆乳は、見た目や名前が牛乳と似ていますが、牛乳ではないので、アレルギーの人もたべることができます。	ラタトゥイは、フランスを代表する野菜を使った煮込み料理です。トマトやなす、ズッキーナなどの夏野菜がたっぷり使われています。今日は、油で揚げた魚にかけるためのソースにしました。	毎月19日は、食育の日です。今日は地域の食料を味わってもらおうと牛肉を使いました。給食ではなるべく鹿児島産の食料を使うようにしています。地域のおいしい食べ物をたくさん食べてください。
日	[22]	[23]	[24]	[25]	[26]
配膳図	くるみとじゃこのつくだに ごはん じゃがいものそぼろ	ナタデココいりフルーツポンチ バターパン ポークビーンズ	きゅうりとわかめのすのめ むぎごはん おやこんどのぐ	さかなのカレーチーズマヨやき ブルーベリージャム コッパン ミネストローネ	チンジャオハロス むぎごはん あさりともずくのちゅうかスープ
1ロメモ	じゃがいもは、1600年ごろにジャカトラ港(現在のインドネシアのジャカルタ)から長崎に伝わり、最初に「じゃがたら芋」と呼ばれていた。じゃがいもは、カリウムや、熱に強いビタミン(B <sub>6</sub> )もふくみます。	今日はフルーツポンチには、おもにフィリピンなどの東南アジアでデザートとして食べられている、ナタデココを使っています。ナタデココは、ココナツミルクというココナツの葉からとれるものを発酵させて作ります。	今日は、東串良のきゅうりを使ったすのめです。その地域で作られたものを使うことを地産地消といえます。きゅうりやピーマン、お米など、東串良で作られているおいしい食べ物を味わいましょう。	カレーの黄色はターメリックによるものです。ターメリックは、うこんという植物を粉にして作られます。料理だけではなく、薬として使われたり、ものを染めるのにも使われています。	あさりとは、鉄分を多く含む食べ物です。鉄分は、体の中で酸素を運ぶ働きをする赤血球をつくる材料になる栄養素です。鉄分は、普段の食事では不足しがちな栄養素で、レバーやあさり、小松菜などに多く含まれています。
日	[29]	[30]	6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう		
配膳図	ひじきのいために ごはん とんじる	小:2こ 中:3こ あげシューマイ コーンバターパン ごもくはるさめ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>家庭では、こんな食育を！</p> <p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを学びます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>共食の回数を増やす</p> <p>テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>朝ごはんを必ず食べる</p> <p>早起き・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>栄養バランスを意識する</p> <p>主食・野菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。</p> </div>		
1ロメモ	豚肉にはビタミンB <sub>6</sub> (ピリ)という栄養素がたくさん含まれています。この栄養素は、こげやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える手助けをする働きや、疲れを取り除くのを手伝う働きがあります。	はるさめは、でんぷんで作った細長い麺状の食品です。でんぷんの一部を熱湯でのり状にしてから、全部のでんぷんと混ぜてよくね、それを小さな穴から熱湯に伸ばして作ります。			