



Main table with 4 columns (火, 水, 木, 金) and 4 rows (3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14). Each cell contains menu items, ingredients, and nutritional values.

☆印は業者が配送を行います(容器や袋の回収はありません)。

<p>17 ①ごはん ②牛乳 ③南九州の鶏みたっぷりみそ汁 ④かわなべ牛の焼き肉炒め</p> <p>③あぶらあげ・みそ④ぎゅうにく ②ぎゅうにく③わかめ ③こいだいすもやし・たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ ④しょうが・にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・りんご ①こめ③じゃがいも④さとう・でんぶん ④こまあぶら ③みりん・にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ・コチュジャン・ケチャップ</p> <p>621 26.7 788 33.5</p>	<p>18 ①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④ジュースフルーツ</p> <p>③とりく・きんとときまめ ②ぎゅうにく③チーズ ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース ③りんご④りんご・パイン・もも・りんごかじゅう ①こめ・むぎ③じゃがいも④マスカットゼリー ③あぶら ③あかワイン・カレー・コ・ウスターソース・ケチャップ・カレールウ</p> <p>680 22.9 823 26.8</p>	<p>19 ①米粉パン ②牛乳 ③ミネストローネ ④チーズポテト</p> <p>③とりく・ひよここまめ・あおえんどう・あかいんげん④ベーコン ②ぎゅうにく④チーズ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・こまつな・えだまめ・トマト ④コーン・パセリ ①こめ③パン④マカロニ④じゃがいも ③オリーブあぶら ③しろワイン・ケチャップ・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ③しょうゆ④コンソメ・しお・こしょう</p> <p>650 28.7 799 34.2</p>	<p>20 ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④もやしの中巻炒め</p> <p>③ぶたにく・とうふ・だいず・あかみそ④ちくわ ②ぎゅうにく ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ ③グリーンピース④にんじん・ふともやし・にら ①こめ③さとう・でんぶん④さとう ③こまあぶら④あぶら・こまあぶら・こま ③トウバンジャン・さけ・ケチャップ・しょうゆ・ちゅうかだし ④しょうゆ</p> <p>666 29.0 824 34.3</p>	<p>21 ①フィッシュバーガー バーガーパン・かつおメンチカツ ポイルキャベツ・マイティソース ②牛乳 ③コンソメスープ</p> <p>①かつおカツ③ウインナー ②ぎゅうにく ③じゃが ③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン ①バーガーパン③じゃがいも ①あぶら ①マイティソース ③コンソメ・しお・とりがらスープ・しろワイン・しょうゆ</p> <p>588 23.2 725 28.9</p>
<p>たっぷりお茶むらいの日</p> <p>今日の献立は、南九州市でとれた新鮮な食材をたっぷり取り入れました。</p> <p>これから夏に向けてどんどん暑くなります。水泳の授業も始まり、体力を使うので、食事をしっかりとることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんでは体調を整えて、給食もたくさん食べましょう。果物を食べて、日に当たった疲れをとしましょう。</p> <p>じゃがいもは収穫の時期が地域によって違うため、1年中食べることが出来ます。1年の中でもよりおいしく感じられる旬は、春と秋の2回です。春のじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮がうすいのが特徴です。今日のチーズポテトはパンにはさんでもおいしく食べられます。</p> <p>麻婆豆腐は中国の四川省で、あるおばあさんが作った料理です。中華料理の一つとして、日本へ伝わりました。中国の中でも地域によって味が異なります。「広東料理」は香辛料が控えめで、「四川料理」はしびれる辛さが特徴です。</p> <p>かつおは赤身の代表的な魚です。かつおの旬は2回あり、4月から5月に獲れる春の「初ガツオ」と、9月から10月に獲れる秋の「戻りガツオ」があります。今日はかつおがカツになって登場です。よく手を洗い、パンにキャベツやソースと一緒に上手にはさんで食べましょう。</p>				
<p>24 ①麦ごはん ②牛乳 ③きらす汁 ④箱と豚肉の高菜炒め</p> <p>③あぶらあげ・おから・みそ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにく ③にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ・ごぼう・こんにやく ④たけのこ・たまねぎ・にんじん・たかなづけ ①こめ・むぎ③じゃがいも④さとう ④こまあぶら・こま ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ</p> <p>602 26.8 744 31.5</p>	<p>25 ①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのうま煮 ④お茶むらいみそ</p> <p>③とりく・あつあげ・さつまあげ④ぶたにく・だいず・みそ ②ぎゅうにく ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・かぼちゃ・いんげん ④にんじん・ごぼう・おちゃ・しょうが ①こめ③さとう④さとう ③あぶら ③しほし(だし) ④さけ・しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん</p> <p>700 29.0 864 34.3</p>	<p>26 ①コッペパン ⑤マーシャルピンズ ②牛乳 ③コーンチャウダー ④ブロッコリーのツナマヨネーズ</p> <p>③とりく・ベーコン・とうにゅう④まぐろ ②ぎゅうにく③ぎゅうにく ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン・グリーンピース ④にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・にんにく ①コッペパン③じゃがいも・こめ⑤マーシャルピンズ ③マーガリン④ノンエッグマヨネーズ ③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう・とりがらスープ ④しお・コンソメ</p> <p>678 30.0 817 35.8</p>	<p>27 ①麦ごはん ②牛乳 ③オクラ入りかきたま汁 ④きびごの橋かつお風味</p> <p>③たまご・とうふ④きびご・かつおぶし ②ぎゅうにく ③にんじん・たまねぎ・オクラ・えのき ④うめ ①こめ・むぎ③でんぶん④くろざとう・でんぶん ④あぶら ③しょうゆ・しお・さけ・かつおぶし(だし) ④みりん</p> <p>628 26.1 744 30.2</p>	<p>28 ①アップルパン ②牛乳 ③トマトとすのスパゲティ ④ひじきサラダ</p> <p>③とりく・ベーコン ②ぎゅうにく③チーズ④ひじき ①りんご③にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・トマト・パセリ ④だいこん・きゅうり・にんじん ①アップルパン③スパゲティ ③あぶら・オリーブあぶら④こま・わふうドレッシング ③しお・ケチャップ・ウスターソース・あかワイン・コンソメ ③こしょう</p> <p>631 24.9 783 30.2</p>
<p>きらす汁の「きらす」とは、豆腐を作るときに出る大豆の絞りかすのことです。通常「おから」とよばれます。「切らずに調理ができる」ことから「切らず」がなまって「きらす」になりました。食物繊維が豊富な食材です。</p> <p>かぼちゃは夏に収穫される夏野菜です。夏に収穫したかぼちゃを2〜3ヶ月ほど保管することで、水分が抜けて甘みが増し、冬までおいしく食べられます。かぼちゃには皮膚を強くする働きがあるので、日差しが強い夏に食べると、日焼けから体を守ってくれます。</p> <p>チャウダーは、アメリカ発祥の煮込み料理です。シチューより具が小さくて、とろみが少なく、スープより具が多いので、スープとシチューの間くらいの料理です。今日はコーンをたっぷり使ったコーンチャウダーです。</p> <p>今日は、川辺で育てられたオクラを使った、オクラ入りかきたま汁です。鹿児島は日本一のオクラの生産地で、鹿児島の中でも指宿で多く作られています。オクラに含まれるペクチン成分は、食物繊維です。腸の調子を整えて、夏バテ予防の効果があります。</p> <p>みなさんはひじきがどこで育つか知っていますか。正解は海です。ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。いつもは海の中ですが、夜中から明け方にかけて、海の水が引いた時間に姿が見えるようになります。姿が見える間だけ、収穫ができます。</p>				

**加工食品等の使用食材**

11日(火)・20日(木)豆板醤  
水・唐辛子・塩・発酵調味料・みそ・そら豆粉

12日(水)白湯  
豚骨・ポークオイル・酵母エキス・水

13日(木)鶏肉団子  
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉  
砂糖・香辛料・食塩・たん白加水分解物  
でん粉・炭酸カルシウム・水  
クエン酸第一鉄ナトリウム

食物アレルギー等がある場合には必ずご確認ください。

17日(月)コチュジャン  
米みそ・水あめ・麦芽エキス  
米こうじ調味料・砂糖  
乾燥唐辛子・食塩  
酵母エキスパウダー

18日(火)マスカットゼリー  
果糖ぶどう糖液糖・砂糖  
ぶどう糖・ぶどう果汁・水  
ゲル化剤・乳酸Ca・香料  
酸味料・クエン酸Na  
ビタミンC・着色料

21日(金)かつおカツ  
かつお・たまねぎ・パン粉  
おろししょうが・しょうゆ  
砂糖・食塩・かつおエキス  
小麦粉・植物油・水  
加工でんぶん・ドロマイト  
ピロリン酸鉄・乳化剤・香料

21日(金)マイティソース  
トマト・たまねぎ・りんご・にんじん  
セロリ・水・砂糖・食塩・香辛料  
ぶどう糖果糖液糖・醸造酢

26日(水)マーシャルピンズ  
植物油・加工油脂・砂糖・大豆粉  
ぶどう糖・ココアパウダー・脱脂粉乳  
食塩・炭酸Ca・香料・植物レシチン

28日(金)和風ドレッシング  
食用植物油・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく  
しいたけ・しょうが・醤油・砂糖・醸造酢  
発酵調味料・りんご・食塩・ブルー  
オニオンフレーク・たんぱく加水分解物  
かつお節エキス・酵母エキスパウダー  
オニオンエキス・アミノ酸等  
キサンタンガム・ステビア・水

**よくかむことの効果**

<p>肥満予防</p> <p>よくかむと腸の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>脳の活性化</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>消化・吸収を助ける</p> <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>
---	--	--	--

※都合により、献立や材料の変更をすることがあります。予めご了承下さい。