

② センター回収

日（曜）		16（金）			19（月）			20（火）			21（水）			22（木）		
④蒸しキャバツ こんだてめい 献立名		③アロエ入りポンチ 			③指宿産ブロックリーのソーテー 			③オクラ漬 			③かぼちゃひき肉フライ 			③豚肉ときのこの青椒肉糸 		
		①ミルクパン ②マーボーかぼちゃ  			①麦ごはん ②かとおと大根のカレー  			①ひじきごはん ②石狩汁  			①バターパン ②すきやきうどん  			①ごはん ②中華スープ  		
栄養価		エネルギー たんぱく質			中学校 712 28.6	小学校 569 23.2	中学校 830 37.9	小学校 654 31.2	中学校 717 21.4	小学校 567 26.4	中学校 804 29.9	小学校 674 24.8	中学校 747 30	小学校 588 24.9		
もとになる	1群	②豚肉ミンチ ③豆腐 ④鶏肉 ⑤豆乳（ゼリー）			②かつおなまり節 ③鶏肉			①豚肉 ②中揚げ ③鶏肉			②つくね ③豚肉					
	2群	②玉ねぎ ③しいたけ グリルビ-ス ④アロエ ミンチ ⑤果汁（ゼリー）			②玉ねぎ ③大根 セロリー			①②にんじん ③オクラ			②にんじん ③かぼちゃ					
整える	3群	②にんじん かぼちゃ			②③にんじん ③ブロックリー			①②にんじん ③オクラ			②にんじん ③かぼちゃ					
	4群	②玉ねぎ ③しいたけ グリルビ-ス ④アロエ ミンチ ⑤果汁（ゼリー）			②玉ねぎ ③大根 セロリー			①②にんじん ③オクラ			②にんじん ③かぼちゃ					
おもにエネルギーになる	5群	①ミルクパン ②さとう ③サラダ油			①米 ②じゃがいも ③さとう			①米 さとう ②じゃがいも			①バターパン ②うどん ③さとう					
	6群	②サラダ油 ③ごま油			②③サラダ油 ③ノエグ マネ-ズ			①サラダ油			②サラダ油 ③菜種油					
一口メモ		フルーツポンチはミカンやパイナップル、黄桃、ゼリーを使った人気のデザートです。今日はアロエが仲間入りしました。アロエは昔から「体にやさしい植物」として知られていて、プルンとした触感がとても楽しいです。			「かつおと大根のカレー」は、山がわくおみずあかつおつく川港に水揚げされた鯨で作った「なまり節」を使っています。たんぱく質やカルシウム、鉄分、マグネシウムなど栄養満点でうまみたっぷりです。ひとくち30回より。			「オクラ漬」は、指宿産のオクラを使った漬物です。8月のお盆のころに1年分を漬けるそうです。生のオクラを塩漬けして、しょうゆなどのタレで味付けしています。大変暑あつ時期に喉を涼しくするのにおいしい。			すきやきは、日本の昔から人気のあつ料理で、お肉や野菜を甘辛い味付けで煮込んだものです。今日はそのすきやきを、うどんと合わせました。つるつるのうどんに、やさしい甘さとしょうゆの香りがしみこ。			今日の給食で使っている食べ物のクイズをします。さて、この食べ物は何でしょう？ヒント①表面はシッルしています。②色は緑色です。③赤や黄色のものもあります。④中はほとんど空洞（からっぽ）です。⑤。		