



	月	火	水	木	金	
こんだてめい	みなさんは、食べものの好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。				1	
	～ 一口だけでも食べてみよう！ ～				①ごはん ②ぎゅうにゅう ⑥かしわもち ③わかたけじる ④かつおのごまだれかけ	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だと分かり、食べられるようになることもあります。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。			②ぎゅうにゅう ③かまぼこ とうふ わかめ ④かつお	
	3・4群 体の調子を整える食品	幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになる、ということがよく見られます。これは日常的に味やおいなどを体験し、繰り返し食べることで食べ慣れていくためと考えられます。			③にんじん たけのこ もやし はねぎ ④ニラ	
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	好ききらいで「食べない」のではなく、 又 によつては「食べられない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので覚えておいてください。			①こめ ④でんぶん あぶら さとう ごま ⑤かしわもち 694kcal/32.8g 豆・卵・きのこ類・いも類・果物	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	すぐに好きになれなくても大丈夫！ まずは、ひと口食べてみましょう。					
こんだてめい	4 みどりの日	5 子どもの日	6 振り替え休日	7	8	
	1・2群 体をつくるもとになる食品				①おやこどん (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③こんにやくサラダ	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とうふとあげのみそしる ④きびなごのニラだれかけ
	3・4群 体の調子を整える食品				①とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とうふ むぎみそ わかめ ④きびなご
	5・6群 エネルギーのもとになる食品				①にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ ③キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにやく	③にんじん だいこん はくさい ④ニラ
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品				①こめ むぎ さとう でんぶん ③ごま さとう オリーブオイル	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん あぶら さとう ごま 620kcal/28.3g 豆・魚・海藻・いも類・果物
こんだてめい	11	12	13	14	15	
	①すくなめごはん ②ぎゅうにゅう ⑥やきプリンタルト ③かぼちゃのそぼろに ④さけじゃこふりかけ	①ツナピラフ ②ぎゅうにゅう ⑤ゆでえだまめ ③ABC スープ ④さつまいもむしパン	①ちいさいミルクパン ②ぎゅうにゅう ③きくらげとベーコンのわらうパスタ ④ひじきサラダ ⑥アップル&キャロットジュース	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ⑤ペビーチーズ ③わかめスープ ④さかなのチリソース	①ポークカレーライス (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③ぶどうゼリーポンチ	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④さけフレーク シラスぼし ⑤たまご	①ツナ(まぐろ) ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウィンナー ④とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③かまぼこ わかめ ④たら ⑤チーズ	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく かぼちゃ きぬさや ④こまつな	①にんじん たまねぎ コーン あおピーマン ③にんじん たまねぎ コーン パセリ ④にんじん ⑤えだまめ	③にんじん たまねぎ きくらげ パセリ ④キャベツ きゅうり にんじん きピーマン ⑤りんご にんじん	②ぎゅうにゅう ③かまぼこ わかめ ④たら ⑤チーズ	①たまねぎ にんじん りんご グリンピース ③みかん パイン もも ぶどうかじゅう
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③サラダあぶら さとう でんぶん ④ごまあぶら ごま ⑤こむぎこ さとう マーガリン	①こめ サラダあぶら ③じゃがいも マカロニ ④さとう さつまいも ケーキックス(乳・卵不使用)	①ミルクパン ③オリーブオイル スパゲティ ④ごま さとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③かまぼこ わかめ ④たら ⑤チーズ	①こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター ③さとう 676kcal/19.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	707kcal/24.8g 豆・海藻・いも類・果物	702kcal/23.8g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	651kcal/25.8g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	663kcal/27.8g 豆・豆製品・卵・果物	676kcal/19.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類	
こんだてめい	18	19	20	21	22	
	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③だいのいそに ④きくらげのたかないため	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③さつきおでん ④パイアのいためもの	①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③とうにゅうのクリームスープ ④ラザニア	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ジャーチャンドーフ ④バンサンスー	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③にくじゃが ④いわしのみぞれに ⑤そえやさい	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき だいず ほうてん あつあげ ④シラスぼし	②ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ちくわ がんもどき あつあげ ④ツナ(まぐろ) こんぶ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウィンナー とうにゅう ④ラビオリ(とりにく・ぶたにく) ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ むぎみそ あかみそ ④きわかめ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ちくわ ④いわし
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ ④にんじん きくらげ たけのこ たかな	③にんじん だいこん こんにやく たけのこ きぬさや ④あおパパイア きくらげ こまつな	③にんじん たまねぎ ぶなしめじ しろいげんまめ コーン パセリ ④ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ むぎみそ あかみそ ④きわかめ	③にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ ④だいこん ⑤キャベツ ゆかり(しそ)
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④ごまあぶら さとう ごま	①こめ ③じゃがいも さとう ④サラダあぶら ごまあぶら	①こくとうパン ③オリーブオイル じゃがいも こめこ ④オリーブオイル さとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ むぎみそ あかみそ ④きわかめ	①こめ ③じゃがいも さとう サラダあぶら ④さとう でんぶん 662kcal/29.1g 豆・豆製品・卵・海藻・果物
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	637kcal/25.0g 卵・果物	635kcal/26.4g 豆・豆製品・卵・果物	661kcal/31.0g 魚・卵・海藻・果物	630kcal/23.1g 魚・卵・いも類・果物	662kcal/29.1g 豆・豆製品・卵・海藻・果物	
こんだてめい	25	26	27	28	29	
	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③みそけんちんじる ④にんじんしりしり	①ピビンバ (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ④れいとうパイ ③はるさめスープ	①ハンバーガー ②ぎゅうにゅう (バーガーパン・ハンバーグ ゆでキャベツ・スライスチーズ) ③とりにくのトマトソースに	①わかめごはん ②ぎゅうにゅう ③にくうどん ④スナックゴーヤ	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③とんじる ④いそのかあえ ⑤なっとう	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ツナ(まぐろ) たまご かつおぶし	①ぎゅうにゅう たまご ②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうふ	①ハンバーガー(ぶたにく・とりにく) チーズ ②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ むぎみそ おから ④のり ⑤なっとう	
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん ごぼう こんにやく はねぎ ④にんじん	①にんじん もやし きくらげ こまつな ③にんじん たまねぎ こまつな ④パイ	①ハンバーガー(たまねぎ) キャベツ ③にんじん たまねぎ だいこん トマト えだまめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ おから ④のり ⑤なっとう	③にんじん ごぼう だいこん もやし こんにやく はねぎ ④キャベツ きゅうり にんじん たくあん(だいこん)
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④サラダあぶら	①こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら ③はるさめ ごまあぶら	①バーガーパン ハンバーグ(でんぶん) ③サラダあぶら じゃがいも さとう でんぶん	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも ④ごま さとう ごまあぶら 625kcal/25.9g 魚・卵・きのこ類・果物
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	631kcal/27.0g 豆・魚・海藻・きのこ類・果物	627kcal/23.7g 豆・魚・海藻・いも類	639kcal/33.4g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	687kcal/25.1g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	625kcal/25.9g 魚・卵・きのこ類・果物	




★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



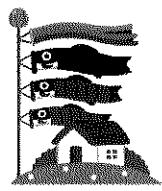
5月 献立予定表

_____は島内産の食品です。

知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	<p>みなさんは、食べものの好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。</p> <p>～ 一口だけでも食べてみよう！ ～ ～ 年齢が上がるにつれ食べられるようになる!? ～</p> <p>人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だと分かり、食べられるようになることもあります。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。</p> <p>幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになる、ということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、繰り返し食べることで食べ慣れていくためと考えられます。</p> <p>好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので覚えておいてください。</p> <p>すぐに好きになれなくても大丈夫！ まずは、ひと口食べてみましょう。</p>				
	4	5	6	7	8
	献立名 みどりの日 	献立名 子どもの日 	献立名 振り替え休日 	献立名 ①親子丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③こんにゃくサラダ ①鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵 ②牛乳 ①人参 玉葱 干し椎茸 葉ねぎ ③キャベツ きゅうり 人参 コーン こんにゃく ①米 麦 砂糖 でんぷん ③ごま 砂糖 オリーブオイル 753kcal/34.3g 豆・魚・海藻・いも類・果物	献立名 ①ごはん ②牛乳 ③豆腐と揚げのみそ汁 ④きびなごのニラだれかけ ②牛乳 ③油揚げ 豆腐 麦みそ わかめ ④きびなご ③人参 大根 白菜 ④ニラ ①米 ③じゃがいも ④でんぷん 油 砂糖 ごま 754kcal/30.1g 豆・卵・きのこ類・果物
	1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品
	11	12	13	14	15
献立名 ①少なめごはん ②牛乳 ⑤焼きプリンタルト ③かぼちゃのそぼろ煮 ④鮭じゃこふりかけ ②牛乳 ③鶏肉 厚揚げ ④鮭フレーク シラス干し ⑤卵 ③人参 玉葱 干し椎茸 こんにゃく かぼちゃ きぬさや ④小松菜 ①米 ③サラダ油 砂糖 でんぷん ④ごま油 ごま ⑤小麦粉 砂糖 マーガリン 829kcal/29.6g 豆・海藻・いも類・果物	献立名 ①ツナピラフ ②牛乳 ⑤茹で枝豆 ③ABCスープ ④さつまいも蒸しパン ①ツナ(まぐろ) ②牛乳 ③ベーコン ウィナー ④豆乳 ①人参 玉葱 コーン 青ピーマン ③人参 玉葱 コーン パセリ ④人参 ⑤枝豆 ①米 サラダ油 ③じゃがいも マカロニ ④ケーキックス(乳・卵不使用) 砂糖 さつまいも 848kcal/28.6g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	献立名 ①小さいミルクパン ②牛乳 ⑥アップル&キャロットジュース ③きくらげとベーコンの和風パスタ ④ひじきサラダ ②牛乳 ③鶏肉 ベーコン ④ひじき ③人参 玉葱 きくらげ パセリ ④キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン ⑤りんご 人参 ①ミルクパン ③オリーブオイル スパゲティ ④ごま 砂糖 オリーブオイル ①米 麦 ③春雨 ごま油 ④でんぷん じゃがいも 油 ごま油 砂糖 844kcal/33.3g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	献立名 ①麦ごはん ②牛乳 ⑥ベビーチーズ ③わかめスープ ④魚のチリソース ②牛乳 ③かまぼこ わかめ ④タラ ⑤チーズ ③人参 玉葱 えのき もやし ④深ねぎ ①米 麦 ③春雨 ごま油 ④でんぷん じゃがいも 油 ごま油 砂糖 789kcal/33.0g 豆・豆製品・卵・果物	献立名 ①ポークカレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③ぶどうゼリーポンチ ①豚肉 チーズ ②牛乳 ①玉葱 人参 りんご グリンピース ③みかん パイン 桃 ぶどう果汁 ①米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター ③砂糖 819kcal/23.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類	
18	19	20	21	22	
献立名 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の磯煮 ④きくらげの高菜炒め ②牛乳 ③鶏肉 ひじき 大豆 棒天 厚揚げ ④シラス干し ③人参 こんにゃく 干し椎茸 枝豆 ④人参 きくらげ 竹の子 高菜 ①米 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④ごま油 砂糖 ごま 768kcal/30.6g 卵・果物	献立名 ①ごはん ②牛乳 ③卓月おでん ④パパイアの炒めもの ②牛乳 ③鶏肉 昆布 竹輪 がんもどき 厚揚げ ④ツナ(まぐろ) 昆布 ③人参 大根 こんにゃく 竹の子 きぬさや ④青パパイア きくらげ 小松菜 ①米 ③じゃがいも 砂糖 ④サラダ油 ごま油 765kcal/32.2g 豆・豆製品・卵・果物	献立名 ①黒糖パン ②牛乳 ③豆乳クリームスープ ④ラザニア ②牛乳 ③ベーコン ウィナー 豆乳 ④ラビオリ(鶏肉・豚肉) 牛肉 豚肉 大豆 チーズ ③人参 玉葱 ぶなしめじ 白いんげん豆 コーン パセリ ④ラビオリ(玉葱) 玉葱 人参 マッシュルーム トマト グリンピース ①黒糖パン ③オリーブオイル じゃがいも 米粉 ④オリーブオイル 砂糖 750kcal/36.2g 魚・卵・海藻・果物	献立名 ①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④伴三絲 ②牛乳 ③豚肉 大豆 厚揚げ 麦みそ 赤みそ ④茎わかめ ③人参 玉葱 竹の子 干し椎茸 グリンピース ④キャベツ きゅうり 人参 ①米 ③ごま油 砂糖 でんぷん ④春雨 ごま 砂糖 ごま油 763kcal/28.0g 魚・卵・いも類・果物	献立名 ①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④いわしのみぞれ煮 ⑤添え野菜 ②牛乳 ③牛肉 竹輪 ④いわし ③人参 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 枝豆 ④大根 ⑤キャベツ ゆかり(しそ) ①米 ③じゃがいも 砂糖 サラダ油 ④砂糖 でんぷん 784kcal/34.2g 豆・豆製品・卵・海藻・果物	
25	26	27	28	29	
献立名 ①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④人参しりしり ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 麦みそ ④ツナ(まぐろ) 卵 かつお節 ③人参 大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ ④人参 ①米 ③ごま油 じゃがいも ④サラダ油 762kcal/32.9g 豆・魚・海藻・きのこ類・果物	献立名 ①ピピンバ (麦ごはん) ②牛乳 ④冷凍パイン ③春雨スープ ①牛肉 卵 ②牛乳 ③ベーコン 豆腐 ①人参 もやし きくらげ 小松菜 ③人参 玉葱 小松菜 ④パイン ①米 麦 砂糖 ごま油 ごま ごま油 ③春雨 ごま油 755kcal/28.9g 豆・魚・海藻・いも類	献立名 ①ハンバーガー (バーガーパン・ハンバーグ 茹でキャベツ・スライスチーズ) ②牛乳 ③鶏肉のトマトソース煮 ①ハンバーグ(豚肉・鶏肉) チーズ ②牛乳 ③鶏肉 大豆 ①ハンバーグ(玉葱) キャベツ ③人参 玉葱 大根 トマト 枝豆 ①バーガーパン ハンバーグ(でんぷん) ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 817kcal/41.8g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	献立名 ①わかめごはん ②牛乳 ③肉うどん ④スナックゴーヤ ①わかめ ②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 油揚げ ③人参 玉葱 干し椎茸 深ねぎ ④ゴーヤ ①米 ③サラダ油 砂糖 うどん ④米粉 でんぷん 油 砂糖 ごま 825kcal/30.5g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	献立名 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤納豆(梅風味) ③豚汁 ④磯の香和え ②牛乳 ③豚肉 油揚げ 麦みそ おから ④のり ⑤納豆 ③人参 ごぼう 大根 もやし こんにゃく 葉ねぎ ④キャベツ きゅうり 人参 たくあん(大根) ①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも ④ごま 砂糖 ごま油 748kcal/30.5g 魚・卵・きのこ類・果物	

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5～10月まで250mLになります。



5月 給食カレンダー

ちなちようりつがっこうきゆうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の知産知消</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉ねぎ ・麦みそ ・もやし ・にんじん ・じゃがいも ・きくらげ ・青パパイヤ ・枝豆 ・パセリ ・ゴーヤ 	<p>こんなことをしていませんか?</p> <p>これは「さらばし」といって食事中にしてはいけないはづかいです。一緒に食べている人にいやな思いをさせないためのマナーです。</p>	<p>食事のあいさつをしよう!</p> <p>「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。</p>	<p>1</p> <p>5月5日は端午の節句で、子どもの成長を祝う日です。かしわ餅には、「家系の継続」「子孫繁栄」といった意味が込められています。</p>	
<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>7</p> <p>今日は、およそ600個もの卵を使って、かつおだし香る親子丼を作りました。麦ごはんの上に温食をかけて丼ぶりにして食べてくださいね♪</p>	<p>8</p> <p>毎月「8」が付く日は「かみかみメニュー」の日です。副食のきびなごには骨の形成に欠かせないカルシウムが多く含まれています。</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>
<p>かぼちゃにはビタミンAという栄養素が多く含まれています。ビタミンAは目の健康の維持に欠かせない栄養素です。</p>	<p>今日は、地場産の春さく豆を使わせていただいています。時間をかけ、心を込めて生産して下さった方に感謝していただきます。</p>	<p>おきのえらぶじまどくまひん 沖永良部島の特産品である「きくらげ」を12kg使って、コリコリとした食感が特徴的な和風パスタを作りました。ぜひ味わって食べてください。</p>	<p>副食は、深ねぎをごま油で香ばしく炒め、ケチャップや豆板じやん、砂糖、醤油で甘辛いチリソースを、揚げたタラとじゃがいもに絡めて作りしました。</p>	<p>給食のカレーは、コクを出すために様々な調味料を合わせて作っています。りんごやチーズを入れることでまろやかな味になります。</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>
<p>給食には多くの食材を使用しています。栄養バランスの観点からももちろん、みなさんに色々な味、食感を知ってもらうためです。</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。副食には、地元の青パパイヤを16kg使っています。地元の食材を味わって食べましょう。</p>	<p>ラザニアはイタリアで生まれた料理です。ミートソースとシート状パスタを層にして焼き上げる料理ですが、今日は給食風に仕上げています。</p>	<p>みなさん、食事前後の「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はきちんとできていますか? 「ありがとう」の気持ちを込めて挨拶をしましょう。</p>	<p>いわしは、カルシウムやビタミンDが豊富な魚です。骨や歯を作るカルシウムの吸収を促進する働きがあるのが、ビタミンDという栄養素です。</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>
<p>人参しりしりは、沖縄の家庭料理として古くから作られている炒めた人参を卵でとじた料理です。「しりしり」はすりおろす際の音を表しています。</p>	<p>私たちは、食べることで命を保ったり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをせずに食べるようにしましょう。</p>	<p>今日の給食はセルフハンバーガーです。よく手を洗ってから、バーガーパンにハンバーグと茹でキャベツ、スライスチーズを挟んで食べましょう。</p>	<p>ゴーヤが旬の季節になりました。旬とは、年間を通して最も栄養価が高い時期です。ゴーヤが苦手でもおいしく食べられるよう調理しています。</p>	<p>納豆は、大豆を蒸して、40℃前後の環境で発酵して作られます。古くから日本の食卓で親しまれてきた発酵食品の一つです。</p>