

日	曜日	献立	ひとくちメモ
1	金	麦ごはん・牛乳 冬瓜とぶた肉の煮物 ちりめんとコーンのふりかけ	冬瓜を漢字で書くと「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所に保存しておけば冬まで保存できることから名前が付いたと言われています。95%が水分でカロリーの低い食材です。冬瓜はずっしりと重みがあり、皮全体に白い粉を吹いているものが完熟のサインです。
4	月	麦ごはん・牛乳 中華丼 ごもく 五目あえ	中華丼と八宝菜は具材を炒め味付けをして片栗粉でとろみを付けたものです。調理方法としては同じものと言えます。八宝菜の八は8つの具材という意味ではなく、たくさんの具材という意味です。中華丼は八宝菜をまねて日本で考えられた献立です。中国では「あんかけごはん」の一つとして中華丼に似たものがあるようです。今日も味わって食べましょう。
5	火	コッパン・牛乳 ナスとトマトのスパゲティ ゆでとうもろこし ブルーベリージャム	今日は、夏野菜のナスとトマトが入ったスパゲティです。ナスは古くから食べると熱を冷まし、体を冷やす作用があると言われていて、今の時期に食べると効果的な食材です。成分の90%以上が水分ですがスポンジのような構造になっているため調味料をよく吸っておいしく仕上がります。油で炒めるとコクが増し、さらにおいしくなります。
6	水	麦ごはん・牛乳 とうふのくず汁 ホイコーロー	豆腐の原料は大豆なので、栄養成分は大豆とほぼ同じです。メリットは大豆より消化・吸収がよく調理法もたくさんあり手軽に使えることです。豆腐は日持ちがしないので購入したら賞味期限を確認して早めに食べましょう。
7	木	ミルクパン・牛乳 中華コーンスープ タラとカリフラワーのマリネ 七夕ゼリー	今日は、「七夕」です。天の川で隔てられた織姫と彦星が一年に一度だけ会えるという伝説がありますね。今日は天の川をイメージした行事食のゼリーです。また、タラとカリフラワーのマリネもあります。マリネとは、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁を使ったタレに漬け込んだり、和えたりする調理法です。今日は、りんご酢を使用しました。蒸し暑い夏にぴったりの味付けです。残さずに食べましょう。
8	金	麦ごはん・牛乳 高野豆腐のたまごとし たかな 高菜そぼろごはんの具	高野豆腐は、何から作られるか知っていますか？答えは「豆腐」です。豆腐を凍らせてそれを溶かしながら乾燥させたものです。出来上がりは、スポンジ状になっていて保存食の仲間になります。別名を「凍り豆腐」とも言います。たんぱく質・カルシウム・鉄分を多く含む栄養価の高い食材です。
11	月	麦ごはん・牛乳 かいのこ汁 ゴーヤととり肉の揚げ煮 しそ味ひじき	北海道の利尻、日高という地名のつく食品を知っていますか？答えは「昆布」です。栄養的には、体に必要なミネラル成分の一つ「ヨウ素」を含むことで知られていますが、うまみ成分のグルタミン酸を多く含むことからおいしさの面でも和食には欠かせない食品です。今日は「かいのこ汁」に千切りにした昆布が入っています。探してみてくださいね。

日	曜日	献立	ひとくちメモ
12	火	黒糖パン・牛乳 カレーうどん ウィナーとブロッコリーのソテー セレクトデザート (みかん果汁または、かぼちゃプリン)	今日は、セレクトデザートです。あなたは、みかん果汁とかぼちゃプリンどちらを選びましたか？セレクト給食は「自分で献立を選ぶという楽しさを通して給食への関心を高める」また「好き嫌いだけではなく、自分の健康を考えて食事を選ぶ」という2つの目的で実施されています。みんなで楽しく食べましょう。
13	水	麦ごはん・牛乳 親子煮 レバーのガーリック風味 カリフラワーのレモンあえ	レバーは牛や豚、鶏の肝臓のことです。注目したいのは、なんと言っても鉄分の多さです。鉄分の吸収をよくする銅も含むため貧血の予防・改善にとっても効果的です。また免疫力アップや目の粘膜の保護といった作用もあります。成長期のみなさんにはとても大切な栄養素です。残さず食べましょう。
14	木	バーガーパン・牛乳 クラムチャウダー ハンバーグ ゆでキャベツ 一食ケチャップ	今日の給食には、「じゃがいも」が入っています。じゃがいもはどんな花を咲かせるか知っていますか？実は、じゃがいもとなすは、同じ「ナス科ナス属」の仲間ですので二つの花はそっくりで、きれいな紫色をしています。日本へはジャガタラ(今の、ジャカルタ)を通ってきたので「ジャガタライモ」と呼ばれそれが「ジャガイモ」になりました。今日も残さず食べましょう。
15	金	麦ごはん・牛乳 サンラータン ぶたキムチごはんの具	お米を食べている国は日本だけではありません。たくさんの国で食べられています。一人当たりの米の年間消費量の多い国は1位がバングラデシュで約260kg、2位がラオスで約244kg、3位がカンボジアの約240kgです。日本は49位で一年間に約51kgしか食べていません。日本人の米の消費は1962年の約120kgをピークに減り続けています。主食の米をしっかり食べるようにしましょう。
19	火	レーズンパン・牛乳 肉だんごの甘酢炒め ひやし中華風ごまサラダ ごまドレッシング	今日は、レーズンパンです。みなさんは「干しぶドウにはどうして種がないのかなあ？」と不思議に思ったことはありませんか？それは、種のない品種を使用して作っているからです。この品種はアメリカのカリフォルニアで多く栽培されていますので、カリフォルニアから全世界に輸出されています。
20	水	麦ごはん・牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	フルーツポンチにはミカンの缶詰が入っていますが、みかんの袋がむいてありますね。どうやってむいているか知っていますか？答えは、「塩酸と苛性ソーダという薬品を使用し、それを薄めて漬けこんで溶かす」というものです。今日で一学期の給食は最後となりました。夏休みも規則正しい生活をして元気に過ごしてください。