

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成25年6月

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
みっか 3日 (月)	ごはん こめこ (米粉パン) ぎゅうにゅう 牛乳 だいず にくだんご 大豆と肉団子の トマト煮 マカロニサラダ	しよくいく げつ かん 食 育 月 間	まいとし がつ しよくいくげつかん しよくいくげつかん しよくせいかつ みなお しよく 毎年6月は食 育月間です。食 育月間は、食 生活を見直し、食につ ただ ちしき みにつけようとする意識を高める月です。みなさん は、好き嫌いしないで食べていますか。食 事の 前に手をきれいに洗っ す きら た たいせつ ほか かに た べること、むしば たり、机の上を片づけたりしていますか。今月は、自分の食 事につい て振り返ってみてください。
よっか 4日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃものから揚げ かみかみあえ みそ汁	ぎょうじしよく 行事食 (むしば よぼう 虫歯予防デー)	がつよつか むしば よぼう むしば 6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならないためには、つよ は くるためのカルシウムなどの栄養素をとったり、食べた後の歯磨きをし たりすることが大切です。他にも、しっかり噛んで食べることも、むしば 予防になります。今日の給 食は、カルシウムたっぷり、よく噛んで よぼう きょう きゅうしよく 食べる献立です。しっかり噛んで食べてください。
いつか 5日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ちゅうかふう に 豆腐の中華風煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ	ブロッコリー	あき たかた し じば さんぶつ ブロッコリーは、安芸高田市の地場産物の1つです。安芸高田市で大 せつ そだ あじ おも きゅうしよく 切に育てられたブロッコリーを味わってほしいと思い、給 食センターで は、ゆですぎないように、そして、形がきれいに残るように、気をつけて りょうり つく じもと あじ あじ 料理を作っています。地元の味を味わってくださいね。
むいか 6日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな や 魚のマヨネーズ焼き コールスロー コンソメスープ	コールスロー	ことば いみ コールスローは、オランダの言葉で、『キャベツのサラダ』という意味で す。キャベツだけでなく、にんじんが入っていることが多く、パイナップ ルやりんごなどの果物が入っていることもあります。今日の給 食で は、キャベツ、にんじん、きゅうりで作りしました。
なのか 7日 (金)	なめし ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく やさい にも 豚肉と野菜の煮物 はるさめ す もの 春雨の酢の物	にも 煮物	に もの にほん りょうり ほうほう りょうり ほうほう に 煮物は、日本の料理の方法のことで、料理の方法によって、煮しめ、 に 煮つけ、ふく に なまえ か にほん た もの あじ かす工夫をし、見た目にもきれいにできるように、気をつけているの で、同じ煮る方法でも、名前が違うと言われています。

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成25年6月

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
と お か 10日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のフライ そ やさい 添え野菜 タルタルソース たまご 卵スープ	こうちゅうちょうみ 口中 調味	こうちゅうちょうみ にほん むかし つづ 口中 調味は、日本では昔から続いている食べ方です。濃い味のおか ずと、味がついていないご飯を、口の中であわせて食べる食べ方なの で、薄い味の料理も美味しく食べられます。今日の給 食では、ごはん と添え野菜に味がついていません。口中 調味など、食べ方を工夫し て食べてくださいね。
にち 11日 (火)	ごはん やさい 野菜ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚じゃが あまず 甘酢あえ	ぶた 豚じゃが	にく にほん りょうり 肉じゃがは、日本の料理のひとつです。広島県 呉市が日本で初めて にく つく 肉じゃがを作ったところの1つだと言われています。呉市の肉じゃが は、ぎゅうにくつか つく ほか ちいき ぶたにく とりにく つか つく 牛肉を使って作られます。他の地域では、豚肉や鶏肉を使って作 られることもあります。今日の給 食は豚肉を使って肉じゃがを作りました。
にち 12日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き アスパラのごまあえ なめこのみそ汁	アスパラガス	あき たかた し じば さんぶつ のうか かた アスパラガスは、安芸高田市の地場産物の1つです。農家の方は、4 がつお ごろ やす しゅうかく さぎょう しゅうかく お 月終わり頃から休みなく収穫の作業をされます。そして、収穫が終わった あき つぎ はる はたけ てい はたけ てい 秋には、次の春にむけて、畑の手入れをします。畑の手入れによっ て、アスパラガスの美味しさが決まるそうです。今年も美味しいアスパ ラガスを食べることができるのは、丁寧(ていねい)に畑の手入れをしてくださった おかげです。感謝していただきましょう。
にち 13日 (木)	ぎゅうどん 牛丼 ぎゅうにゅう 牛乳 うめ 梅かつおあえ メロン	うめぼ 梅干し	うめ からだ わる きん ころ い ちよう よ 梅は、もともと体に悪い菌を殺したり、胃や腸のはたらきを良くしたりす る薬として食べられていました。今でも、お弁当に梅干しを入れるの は、べんとう くさ ふせ ほか からだ つか お弁当が腐るのを防ぐためです。他にも、体の疲れをとってくれた り、食 欲を高めてくれたりするのはたらきがあります。今日は、梅かつお あえです。
か 14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きそば あ 揚げしゅうまい きゅうり きゅうりの中華あえ	きゅうり	すいぶん おお ふく むかし あつ ちいき すいぶん きゅうりは、水分を多く含むことから、昔は暑い地域で水分をとるために た べられていました。は 歯ごたえがよいところが特徴の野菜なので、給 食センターでは、歯ごたえも楽しんで食べられるように、気をつけて料 理をしています。今日のきゅうりの中華あえは、歯ごたえも味わって食 べてください。

給食献立 一口メモ 平成25年6月

にちようび 日曜日	こんだて 献立	きょうはなし 今日のお話	
17日 (月)	ごはん (米粉パン) 牛乳 ハッシュドビーフ みかんサラダ プロセスチーズ	チーズ	チーズは、カルシウム、たんぱく質など、私たちの体にとって大切な栄養素が多くあります。特にカルシウムは、成長期のみなさんには、大切な栄養素です。でも、チーズだけを食べていても、元気な体をつくることはできません。チーズにない栄養素は、ビタミンCと食物繊維です。今日の給食では、みかんサラダに多くあります。バランスよく食べて元気な体をつくってください。
18日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 きやべつのごま和え	だいず 大豆	大豆は漢字で『大きい豆』と書きます。昔、日本では、大切なものの名前に大きいという漢字を使っていました。大豆は、『しょうゆ』や『みそ』などの調味料や『豆腐』や『油揚げ』のように加工されて、昔から食べられています。日本の食事には、欠かすことができない大切な豆だったので、『大豆』という名前になったそうです。今日は、豆腐を揚げた厚揚げを使った味噌煮です。
19日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ ポトフ	しよくいくひ 食育の日	6月3日の一口メモを覚えていますか。6月は食育月間です。そして、今日、6月19日は、食育の日です。食事マナーを守って食べていますか。苦手な食べ物がある人は、少しずつでも食べていますか。今日は、自分の食事について見直してみてください。
20日 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのナムル	すぶた 酢豚	酢豚は、中国料理の1つで、中国では『クーラオロウ』といいます。酢豚という名前は、日本でつけられました。酢豚という名前の通り、調味料の酢と豚肉を使った料理です。酢と豚肉には、体の疲れをとってくれるはたらきがあります。
21日 (金)	ごはん 牛乳 鱈の梅焼き 五目きんぴら すまし汁	ごもく 五目きんぴら	五目きんぴらの五目は、5種類という意味と、いろいろな物が混ざっているという意味があります。今日の五目きんぴらは、7種類の材料を使って作りました。それぞれの材料から美味しさが集まっています。味わって食べてください。

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成25年6月

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
24日 (月)	ごはん (米粉パン) 牛乳 かぼちゃコロツケ シーフードサラダ マカロニスープ	てあら 手洗い	きゅうしよく まえ て あら 給食の前に手をきれいに洗っていますか。手には、たくさんのシワが あります。水で洗うだけだと、シワの中からバイキンが出てきます。石 けん あわだ て あら て なか 鹸を泡立てて手を洗うと、手のシワの中まで、きれいに洗うことができ ます。食事の前だけでなく、外から帰ったときなど、しっかり洗うといい ですね。
25日 (火)	ごはん 味付けのり 牛乳 新じゃがのいものうま煮 野菜のおかかあえ	しん 新じゃがいも	じゃが芋は、主に春と秋に収 穫されます。新じゃがは、春に収 穫さ れるじゃが芋のことをいいます。秋に収 穫されるじゃが芋に比べて、 すいぶん おお やわ いも 水分が多く軟らかいところが特徴です。今日のじゃが芋のうま煮は、 じゃが芋が崩れないように、気をつけて作りました。
26日 (水)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 中華あえ さらんぼ	さくらんぼ	さくらんぼは、日本が一番 多くつくられているのは山形県です。日本で つくられる『さくらんぼ』は、いちばん おいしいときに収 穫されるので、旬の時 期は少ししかありません。給食では、6月終わってから7月初めの2週間 ぐらいしか食べられない果物です。旬の味を味わってください。
27日 (木)	ごはん 牛乳 魚のゆかり揚げ あらめの炒り煮 米粉めんのすまし汁	あらめ	あらめは、こんぶの仲間です。海藻のなかまの『ひじき』に似ていま すが、『ひじき』より歯ごたえがあるのが特徴です。今日は、炒り煮にし ました。また、あらめの仲間のこんぶは、米粉めんのすまし汁の『だし』で 使っています。今日は、あらめの歯ごたえと、こんぶの『だし』を味わっ てください。
28日 (金)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	ごぼう	せかい 世界には、たくさんの国がありますが、『ごぼう』を食べる国は、日本以 外に2～3の国しかありません。他の国では、薬の材料として使われて いるところがあるそうです。もともと、日本にも薬として、中国から伝 わってきたそうです。薬のように、よいはたらきがある『ごぼう』を食べな いのは、もったいないですね。