

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7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
ついたち 1日 げつ (月)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いかフリッター かいそう 海草サラダ</p> <p>ぶたにく やさい に 豚肉と野菜のスープ煮</p>	フリッター	<p>フリッターは洋風の天ぷらのことで、『油で揚げた料理』という意味があります。フリトともいいます。魚や肉、野菜の他にも、りんごやパイナップルなどの果物を使って作ることもあります。今日の給食では、イカを使ったフリッターです。</p>
ふつか 2日 か (火)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>なす入りマーボー豆腐 からしあえビーフン</p>	なす	<p>なすは、インドの野菜で、日本には『なすび』という名前が伝わってきました。夏にとれる野菜なので『夏の実』から『なすび』になったといわれています。今日は、マーボー豆腐の中に入っています。夏が旬の野菜を味わってください。</p>
みっか 3日 すい (水)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ しおや 鮭の塩焼き</p> <p>じゃがいものきんぴら みそ汁</p>	じゃがいもの きんぴら	<p>じゃがいものきんぴらは、給食で初めての献立です。じゃがいもを切ったあと、さっとゆでて、きんぴらにします。食べるときに、しゃきしゃきとした歯ごたえが残るように、気をつけて料理にしています。今日のきんぴらを味わって食べてください。</p>
よっか 4日 もく (木)	<p>おやこ 親子どんぶり</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさい ちくわ ず 野菜と竹輪のごま酢あえ</p> <p>キウイフルーツ</p>	キウイ フルーツ	<p>キウイフルーツの実には、緑色と黄色があります。実が緑色のキウイフルーツは、食物繊維が多いところが特徴です。実が黄色のゴールデンキウイは、ニュージーランドで日本の人が食べやすいように開発された果物で、甘味が強いところが特徴です。今日は、ゴールデンキウイです。</p>
いつか 5日 きん (金)	<p>うめ 梅ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの夏野菜あんかけ オクラ入りそうめん汁 たなばた 七夕ゼリー</p>	きょうじしよく 行事食 (七夕)	<p>今日は、七夕の行事食です。そうめん汁のそうめんは天の川、そして、星にみだてて、オクラを入れました。『あじの夏野菜あんかけ』は、今が旬の魚のあじと夏野菜を使っています。また、暑い時期でも、しっかり食べられるように、梅の入った梅ごはんを組み合わせました。</p>

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7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
ようか 8日 げつ (月)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 呉の肉じゃが や 焼きししゃも あ レモン和え	呉の肉じゃが	きょう ひろしまけんくれし きょうど りょうり にく 今日、広島県呉市の郷土料理の肉じゃがです。肉じゃがは、広島 けんくれし かんが い 県呉市で考えられたと言われています。いつもの給食で肉じゃ きゅうしよく にく がと、どこが違うかわかりますか。にんじんとインゲンが入っていませ せん。今日は、『呉の肉じゃが』を味わってください。
ここのか 9日 か (火)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉といんげんのトマト煮 に フレンチサラダ	トマト	にほん 日本でコンブやかつお節などから『だし』をとって、いろいろな料理に つか ようふう りょうり にく ほか 使われてきたように、洋風の料理では、肉の他にもトマトなどの野菜 つか を使って『だし』をとり、いろいろな料理に使われています。トマトに みそ おな きん おお は、しょうゆや味噌と同じおいしさのもと『グルタミン酸』が多くあり ます。今日はトマトの美味しさも味わってください。
と お か 10日 すい (水)	わふう 和風タコライス きゅうにゅう 牛乳 じる もずく汁 れいとう 冷凍パイナップル	きょうど りょうり 郷土料理 おきなわけん (沖縄県)	きょう きゅうしよく おきなわけん きょうど りょうり 今日の給食は、沖縄県の郷土料理です。タコライスはメキシコの りょうり 料理タコスから考えられました。タコスは、クレープのような皮に具を つつ た りょうり ことば 包んで食べる料理です。メキシコの言葉で、タコは『包む』という意味 があります。タコライスは、タコスの具をご飯にのせた料理です。もず く、パイナップルは、沖縄県の特産物です。
にち 11日 もく (木)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のコーンマヨ焼き や ブロッコリーサラダ コンソメスープ	さかな 魚のコーン や マヨ焼き	きゅうしよく さかな や はい りょうり 給食では、『魚のコーンマヨ焼き』のように、カップに入った料理がで ます。今日の『魚のコーンマヨ焼き』は、約3000個作りしました。調理 きょう さかな や やく こ つく ちょうり 員さんが、一つ一つ丁寧に、コーンとマヨネーズを混ぜたタレと魚を いん ひと ひと ていねい カップに入れて焼いています。味わって食べてください。
にち 12日 きん (金)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚キムチ あ 揚げぎょうざ ちゅうか 中華スープ	キムチ	や さい つ いみ キムチは、「野菜を漬けたもの」という意味の『キムチエ』からつけられ た名前です。唐辛子のピリツとした辛さと野菜の甘み、そして、イカな な まえ とうがらし から や さい あま どのうま味が混ざり合って、キムチのおいしさになります。そのまま食 べるだけでなく、今日の給食の『豚キムチ』のように、料理にも使われ ます。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
にち 15日 げつ (月)		うみ ひ 海 の 日	
にち 16日 か (火)	なつ や さい 夏野菜のカレー きゅうにゆう 牛乳 えだまめ 枝豆サラダ	なつ や さい 夏野菜	なつ しゅん た ものには あつ なつ げんき す えいようそ 夏が旬の食べ物には、暑い夏を元気に過ごすための栄養素がギュツ とつまっています。今日の給食では、かぼちゃ、トマト、なす、枝豆な どがあります。暑いからといって、冷たいものばかり食べたり飲んだ りしていると、体の調子をくずしやすくなります。暑い中、元気に過ご すためにも、夏が旬の食べ物を選んで食べることができるといいです ね。
にち 17日 すい (水)	ごはん きゅうにゆう 牛乳 いそべ あ ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ ぶたじる 豚汁	ちくわ	きょう 今日、「ちくわ」についてのクイズです。「ちくわ」は何からできてい るでしょう。次の中から選んでください。 ①小麦粉 ②卵の白身 ③魚 こた 答えは、③の魚です。「ちくわ」には、魚の栄養とおいしさが集まって います。今日は、青のりの入った衣をつけて揚げた『ちくわの磯部揚 げ』です。
にち 18日 もく (木)	ごはん きゅうにゆう 牛乳 ちゅうか ごもく 中華五目とうふ バンサンスー	バンサンスー	ちゅうごく りょうり バンサンスーは、中国の料理の1つです。中国の言葉で、「バン」は ま さんしゅるい いみ 「混ぜる」、「さん」は「3種類」、「スー」は「せんぎり」という意味です。 ちゅうごく りょうり りょうり なまえ つか ざいりょう つく かた 中国の料理は、料理の名前をみると、使っている材料や、作り方な どがわかります。料理の名前の意味を意識してみると、新しい発見 があるかもしれませんね。
にち 19日 きん (金)	あなごめし きゅうにゆう 牛乳 じる かきたま汁 ごまじゃこあえ れいどう 冷凍みかん	しよく ひ 食育の日 (広島県)	きょう しよく ひ きょう きゅうしよく ひろしまけん きょうど りょうり 今日、食育の日です。今日の給食は、広島県の郷土料理の『あな ごめし』です。そして、広島県の特産物のちりめんじゃこを使った『ご まじゃこあえ』、冷凍みかんです。また、安芸高田市の特産物がたつ れいどう あまたか たし とくさんぶつ ぶり入った『かきたま汁』を組み合わせました。今日は、広島県と安 き たかたし あじ あじ 芸高田市の味を味わってください。