

給食献立 一口メモ 令和8年（2026年） 7月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	汁	給食に汁がでることもありますね。汁は、野菜からでた栄養も一緒にとることができます。今日ののっぺい汁には、6種類の具材を使っています。飲み物からだけでなく、汁や野菜、ご飯からも水分をとることができます。暑い日が続きますが、1学期のラストスパートを栄養満点ののっぺい汁を食べて元気に過ごせますように。
2日 (木)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	きゅうり (クイズ)	クイズです。トゲがあるきゅうりとトゲがないきゅうりはどちらが新鮮でしょう。答えは、トゲがあるきゅうりです。もともとトゲがない種類のきゅうりもありますが、多くのきゅうりには、小さなトゲがあります。収穫されて時間がたつとトゲが無くなっていくため、トゲが多いきゅうりは新鮮な証拠です。今日は、コーンサラダとして届けます。
3日 (金)	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 からし和えビーフン	うずら卵	うずら卵は、名前の通り、「うずら」という鳥の卵で、殻に黒っぽい模様があります。一口サイズの小さな卵ですが、体をつくるもとになるたんぱく質や血液のもとになる鉄分も含まれています。小さいうずら卵をよく噛んで食べてくださいね。

<p>6日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ごうやどうふ にももの煮物 磯香和え くるみちりめん</p>	<p>のり</p>	<p>のりは、材料や作り方、形によって分けることができます。今日の磯香和えには、もみのりという種類ののりを使っています。もみのりは、のりを細かくするときに、手でもんだり、機械を使ったりして作ります。</p> <p>磯香和えに使うときは、のりがくっつかないように、何回かにわけて混ぜるように気をつけていますよ。</p>
<p>7日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き ほし 星のチーズサラダ たなばた 七夕そうめん汁 ほし さんしよく 星の三色ゼリー</p>	<p>たなばた 七夕と そうめん</p>	<p>しちがつなのか たなばた むかし たなばた ぎょうじ 7月7日は七夕です。昔、七夕の行事では、「さくべい」というお菓子を供え、健康を願って食べていました。「さくべい」は、小麦粉をこねて縄の形にねじり、油で揚げたものです。それが、後に「そうめん」に変化し、七夕に「そうめん」を食べるという習慣が生まれたそうです。今日の給食は、七夕にちなんで、そうめんを使ったり、いろいろな星を料理にちりばめたりしました。たくさんの星を見つけながら食べてくださいね。</p>
<p>8日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 あつあ ちゆう かいだ 厚揚げの中 華炒め こまつな 小松菜のナムル</p>	<p>にんにく</p>	<p>こまつな 小松菜のナムルには、にんにくを使っています。</p> <p>にんにくには、肉や魚の臭みを消したり、食欲をそそる香りづけにしたりする働きがあります。</p> <p>炒め物や今日のようなナムルにも使っています。</p> <p>にんにくの香りで食欲がわいてきますね。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>おやこ ぎゅうにゅう 親子どんぶり 牛乳 だいこん わふう 大根の和風サラダ (小中) ミニトマト</p>	<p>ミニトマト (クイズ)</p>	<p>クイズです。ミニトマトといえば赤色ですが、存在しないミニトマトの色は何でしょう。</p> <p>①オレンジ ②白 ③灰色</p> <p>答えは③の灰色です。ミニトマトの色は、栄養成分の違いによってかわります。そのため、味にも違いがあります。給食では、北広島町で育てられたサンチェリーピュアという赤色のミニトマトを届けますよ。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 さわら かお や 鱈の香り焼き こんぶまめ 昆布豆 とうふ しる 豆腐のみそ汁</p>	<p>いんげん</p>	<p>にもの いたもの 煮物や炒め物のいろどりとして、いんげんをよく使っています。いんげんとは、さやいんげんを短くした呼び方です。いんげん豆が大きくなる前にさやごと食べるため、さやいんげんといいます。</p> <p>昆布豆やひじきの炒り煮など水分が少ない料理のときには、しっかりと加熱され、きれいに仕上がるように、蒸して料理に使っています。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ</p>	<p>酢 (クイズ)</p>	<p>給食のサラダは、酢を使って手作りのドレッシングを作っています。クイズです。酢は何からできているでしょう。</p> <p>①りんご ②いちご ③レモン</p> <p>答えは①のりんごです。りんごの他に、米やぶどう、小麦、コーンなどからも作ることができます。給食では、料理によって、りんご酢や米酢を使い分けています。今日のサラダには、りんご酢を使っています。酢のさっぱりとした味付けが、暑くなり食欲が落ちる今の季節でも食べやすいですね。</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 かみかみ和え</p>	<p>焼き豆腐</p>	<p>給食に使う豆腐には、木綿豆腐と焼き豆腐があります。鶏のすき焼き風には、焼き豆腐を使っています。</p> <p>焼き豆腐は、木綿豆腐を焼いたものです。木綿豆腐より硬く、水分が少ないため、煮込んだ時に崩れにくく、味がしみこみやすいという特徴がありますよ。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 エビチリ チンゲンサイのサラダ ワンタンスープ</p>	<p>ワンタン</p>	<p>ワンタンは、汁に浮かぶ姿が白い雲のように見えることから、漢字で、「雲を呑む」と書いて雲呑と名付けられました。</p> <p>ワンタンと似た食べ物にぎょうざがありますね。ぎょうざは、丸い皮で具材を包みますが、ワンタンは、四角い皮で具材を包みますよ。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごもく 五目あなご飯 牛乳 赤じそ和え 麩のすまし汁</p>	<p>あなご</p>	<p>宮島は、江戸時代からあなごの産地として有名で、あなご飯は、駅弁として作られ、全国へ広まりました。</p> <p>しかし、広島県で有名なあなごめしですが、広島県内で獲れるあなごの量は、とても減ってきています。</p> <p>給食で作る五目あなご飯には、あなごの他ににんじんやごぼうなどたくさんの材料が入っています。また、卵やいんげんが色鮮やかになるように、入れるタイミングも工夫しながら作っています。しょう油ご飯と混ぜながら食べてみてくださいね。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 おまめのサラダ</p>	<p>なつやさい 夏野菜カレー</p>	<p>夏野菜カレーには、太陽の光をたくさん浴びて育てた野菜が入っています。</p> <p>夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことで、今日のカレーには、かぼちゃや安芸高田市で育てられたなすびを使っています。</p> <p>今日で1学期もおしまいです。明日から始まる夏休みも元気に過ごしてくださいね。</p>