

7月1日（火）の給食

献立

ごはん いわしの生姜煮 牛乳

しそひじきあえ 豆腐のすまし汁



いわしは、青魚で DHA や EPA などの血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。今日は、いわしの生姜煮です。骨まで全て食べられるので、残さずきれいに食べましょう。

7月2日（水）の給食

○献立

黒糖パン ゴーヤチャンプルー 牛乳
もずくスープ シークワーサーゼリー



今日から日本味めぐりです。1 日目は、沖縄県です。沖縄県では本土との気候の違いもあり、熱帯や亜熱帯地域でとれるゴーヤなどの野菜が多く栽培されています。ゴーヤチャンプルーは沖縄料理の一つで、「チャンプルー」は沖縄の方言で混ぜるという意味があります。その土地の文化を知るのもいいですね。

7月3日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚丼の具
どさんこ汁



日本味めぐり 2 日目は、北海道です。北海道は、広大な土地で農作物や酪農が盛んな地域です。どさんこ汁は、玉ねぎやじゃがいも、とうもろこし、バターを使ったみそ仕立ての汁物です。家庭でも手軽に作れる料理で、牛乳や他の野菜を加えてアレンジできます。

7月4日（金）の給食

○献立

米粉パン	りんごジャム	牛乳
皿うどん	皿うどんの具	もやしサラダ



日本味めぐり 3 日目は長崎県です。皿うどんは長崎県の中華料理店で考えられた料理です。豚肉やいか、キャベツ、きくらげなどが入った具を、パリパリの麺にかけて食べます。給食では、温食の具の中に、袋の麺を少しずつ入れて、混ぜながら食べましょう。

7月7日（月）の給食

献立

鮭わかめごはん 牛乳 あじフライ

七夕そうめん汁☆ 七夕ゼリー



7月7日は七夕の日です。なぜ七夕の日にそうめんを食べるのでしょうか？そうめんは、白くて細く長い形をしており、夜空に広がる天の川のきらめきの様子に似ていることから、そうめんを食べられるようになったと言われています。そして、七夕そうめん汁には、「星型にんじん」が入っています。ぜひ、探してみてください。

7月8日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー
フルーツカクテル



今日はかぼちゃやなす、枝豆、トマトなど夏が旬の野菜を使ったカレーライスです。夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンCなどが多く、体を冷やし、夏バテや熱中症を予防する働きがあります。また、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

7月9日（水）の給食

○献立

米粉パン チョコスプレッド 牛乳

ポークチャップ 野菜のコンソメスープ



ポークチャップとは、豚肉をソテーした料理の一つで、ケチャップで味を付けるのが特徴で、アメリカ発祥とされるポークチョップをもとに日本でアレンジされたものです。また、豚肉に含まれるビタミン B1 は夏バテ予防や疲労回復にも役立ちます。

7月10日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 スタミナ納豆
さつま汁 ひとくちゼリー



7月10日は、「納豆の日」です。納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。大豆由来のたんぱく質やビタミンKが豊富で、現代でも良質なたんぱく源として重宝されています。特にビタミンKは血液を固めたり、骨を強くしたりする働きがあるので、しっかり食べましょう。そして今日は、みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれるスマイル給食の日です。

7月11日（金）の給食

献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

かきたまうどん アーモンドサラダ



アーモンドにはビタミンEやミネラルが多く含まれています。ビタミンEは血管を丈夫にする働きがあります。カルシウムや鉄分などのミネラルは骨や血液、筋肉の成長に関わるので、成長期の方にはしっかりとってほしい栄養素です。よく噛んで味わって食べましょう。

7月14日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 じゃがいもとキムチのそぼろ煮
切干大根の中華あえ



今日はスマイル給食の日です。「切干大根」は大根を切って乾かしたものです。切干大根にすることで、生の大根よりも長く保存することができます。また、生の大根よりも栄養が多く、骨を丈夫にするカルシウムや、血を作るもとになる鉄分などが多い食材です。歯ごたえもよいので、よく噛んで食べましょう。

7月15日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 酢豚
とうもろこしの中華スープ



酢豚とは、豚肉にかたくり粉をまぶして揚げ、野菜を炒めたものと一緒に甘酢あんをからめた広東の「古老肉(グーラオロウ)」という料理がルーツになっています。甘酸っぱい酢豚で暑い夏を乗り切りましょう！

7月16日（水）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

スパゲッティナポリタン 枝豆サラダ



ブルーベリーは、アントシアニンという色素を多く含んでおり、眼の疲れを取り除いたり、視野を広くする効果があります。ビタミンEも豊富で、細胞の老化を防止など様々な効果があります。ブルーベリーは、生でも食べられますが、ジャムやゼリーにしてもおいしい果物です。

7月17日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 なすのそぼろ炒め
つみれ汁 冷凍みかん



なすは6～9月に収穫される夏の野菜です。なすの約95％は水分なので体を冷やす働きがあります。今日は、合いびき肉と一緒に炒め、しょうゆやみそ、砂糖、みりんで味をつけました。ごはんが進む味付けになっています。ごはんと一緒にしっかり食べましょう。

7月18日（金）の給食

献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳

鶏肉のバルサミコ焼き ミニトマト 豆乳スープ



バルサミコは、健康や若返りという意味が語源とされています。昔からイタリア人はバルサミコ酢が人々の健康を守り、体を元気にするものとして重宝されてきました。今日は県産の鶏肉に漬け込んで焼いています。味わって食べましょう。