



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	木	<p>ごはん 牛乳 生揚げの中華炒め コーンしゅうまい ゴーヤチャンプルー</p>	<p>今日はゴーヤのおはなし。沖縄の代表的な食べ物であるゴーヤは、暑い夏を乗り切るのにぴったりの食べ物で、疲れた体を元気にさせるビタミンCがたっぷりはいっています。別名を『にがうり』というほど、苦味がありますが、体のために食べたいですね。</p>
2	金	<p>ごはん 牛乳 まぐろと野菜の煮付け いかフライのレモンじょうゆ煮 卵の花炒り煮 ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日は卵の花のおはなし。卵の花とは『おから』のことで、おからを使った料理につけられる名前です。おからは豆乳をしばった後に残る大豆のしぼりかすです。食べずに捨てることもあります。たんぱく質や食物繊維などの栄養が入っているので残さず食べたいですね。</p>
5	月	<p>ごはん 牛乳 わかめスープ 魚ぎょうざ チンジャオロース</p>	<p>今日はチンジャオロースのおはなし。チンジャオロースは中国の四川料理のひとつです。『チンジャオ』は青いピーマン、『ロー』は豚肉を表し、『ス』は細切りという意味を表します。本場のチンジャオロースは豚肉を使いますが、日本では牛肉を使うのが一般的です。</p>
6	火	<p>ソフトめん 牛乳 ミートソース カレーポテト 冷凍みかん</p>	<p>今日はソフトめんのおはなし。ソフトめんは正式名称を『ソフトスパゲッティ式めん』といい、1960年代、パンしかなかった学校給食の主食を増やすために開発されました。ビタミンB1やビタミンB2を強化してある給食ならではのめんです。</p>
7	水	<p>うなぎちらし 牛乳 七夕汁 星型コロッケ 七夕ゼリー</p>	<p>今日は七夕のおはなし。七夕は五節句の一つで、おりひめと彦星が1年に1度、天の川をわたって会えるという伝説の1日です。短冊に願い事を書いて、笹かざりにつるすと願いがかなうといわれています。今日の給食は七夕をイメージして星がたくさん使っています。</p>
8	木	<p>ミルクロールパン 牛乳 卵スープ ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ ミニマンゴプリン</p>	<p>今日は枝豆のおはなし。枝豆は大豆の未成熟なものです。江戸時代、夏になると路上で枝についたままの枝豆が売られており、この状態のものを『枝付き豆』、『枝成り豆』と呼ばれていました。そこから、現在のよう『枝豆』と呼ばれるようになったといわれています。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
9	金	麦ごはん 牛乳 豆じゃが さんまのみぞれ煮 キャベツのゆかり和え	今日はしそのおはなし。しそは古くから日本に生えている和風ハーブです。葉が緑色の青じそと、むらさき色の赤じそがあります。青じそは大葉とも呼ばれ、食欲をそそる良い香りがします。赤じそは、梅干しや紅ショウガにきれいな赤色をつけるもとになります。
12	月	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 豚肉の八幡巻き 冷凍みかん えびとアーモンド	今日は豚肉のおはなし。豚肉は、体をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。さらに、疲れた体元気にする働きのある、ビタミンB1も多く含まれています。たまねぎやねぎと一緒に食べると、ビタミンB1がたくさん体に吸収されて、疲れをとる働きが増えます。
13	火	ご飯 牛乳 とうがん入りみそ汁 まぐろとかぼちゃの アーモンド和え ひじきサラダ	今日はかぼちゃのおはなし。カンボジアから伝わってきたのでかぼちゃという名前がつけました。かぼちゃは夏に収穫したあと、冬まで保存することができます。夏の暑い太陽の日ざしを受けて完熟したかぼちゃには、かぜや病気から体を守るカロテンがたくさん含まれています。
14	水	サンドバンズパン 牛乳 サラダスープ 白身魚フライ 野菜ソテー スライスチーズ	今日はソテーのおはなし。ソテーとは、炒めるという意味のフランス語です。今日の給食の野菜ソテーはキャベツともやしを油で炒めて作りました。油を使って短い時間で作るので、野菜に含まれている、体の調子を整えるビタミンをたくさん取ることができます。
15	木	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 牛丼の具 塩昆布和え さくらんぼゼリー	今日はさくらんぼのおはなし。日本で一番たくさんとれるのは山形県です。日本のさくらんぼは、6月から7月までが一番おいしい季節です。8月には外国で作られたアメリカンチェリーがおいしくなります。きれいな赤い色をしているので、赤い宝石やルビーと呼ばれます。
16	金	ご飯 牛乳 カレーシチュー 切干大根サラダ メロン	一学期最後の給食です。今日は牛乳のおはなし。牛乳にたくさん含まれるカルシウムには、骨を丈夫にする働きがあります。小中学生は骨がよく成長するのでたくさんカルシウムを取る必要があります。夏休みで給食がなくても、毎日コップ3杯の牛乳が飲めるといいですね！