



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	火	米粉ロールパン 牛乳 コーンスープ 卵いりハンバーグ いんげんのごまソースあえ ココアババロア	今日はいんげんのおはなし。いんげんという名前は、江戸時代に中国から日本に来た、「隠元」というお坊さんが持ってきたことからつけられました。夏には白やピンクの花が咲き、秋には長いさやをつけます。さやいんげんは、この時のやわらかいさやをたべます。
2	水	ご飯 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ 冷凍みかん	今日は八宝菜のおはなし。八宝菜は、中華料理のひとつです。八の宝と書きますが、八は「八个」のという意味ではなく、「たくさんの」とか「多くの種類の」という意味です。肉、いか、エビ、きのこ、野菜、うずら卵などのたくさんの食材を油でいためた料理です。
3	木	ソフトフランプン 牛乳 じゃが芋の洋風煮 ハムとチーズの挟み揚げ 野菜サラダ いちごジャム	今日はフランプンのおはなし。その名のとおり、フランスで作られたパンで、外側がせんべいのようにパリパリとしていて、中がさっくりとしているのが特徴です。砂糖やバターを使っていないので、ロールパンや食パンに比べると、甘さが無くあっさりした味わいです。
4	金	ご飯 牛乳 豆腐のオイスターソース炒め 中華風卵巻き マンナンサラダ	今日はマンナンのおはなし。マンナンサラダのマンナンとは、こんにやくに多く含まれる食物繊維のことです。こんにやくは、昔から「胃のほうき」と言われています。食物繊維が多く含まれているこんにやくを食べると、体の中のいらぬものを掃除してくれます。
7	月	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー ししゃもフライ フルーツゼリー	今日は夏野菜のおはなし。夏にとれる野菜を夏野菜と言います。なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなどがあります。カロテンやビタミンCがたっぷり含まれていて、夏の暑さで疲れてしまった体を元気にするはたらきがあります。
8	火	ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の甘酢あん はるさめの炒め物	今日は春雨のおはなし。春雨は、緑豆という、もやしの種になる豆や、じゃがいものでんぷんから作られます。炒め物やスープ、サラダなど多くの料理に使われています。つるつるとした食感が特徴です。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
9	水	ごもく ぎゅうにゅう 五目ラーメン 牛乳 えびしゅうまい れんこんのさわやかサラダ ミニチーズデザート	きょう にほん 今日はしゅうまいのおはなし。日本ではおかずとして食 べることが多いですが、しゅうまいを初めて作った中国 では、日本のたこ焼きやお好み焼きと同じように簡単な 食事として食べられています。肉やえびや野菜など、 包む具によっていろいろなしゅうまいがあります。
10	木	えだまめ はん ぎゅうにゅう 枝豆ご飯 牛乳 かんとう に 関東煮 けんちんしのだの みそナッツソースかけ ばいにく 梅肉あえ	きょう うめぼし 今日は梅干のおはなし。梅の木の果実を干したものが 梅干です。梅干は、とてもすっぱくて、つばがたくさん出 てきます。つばがたくさん出ると、体の中で食べたもの を消化しやすくなるため、梅干は体に良い食べ物とい われています。
11	金	たかな はん ぎゅうにゅう 高菜ご飯 牛乳 つくねと千切り野菜のさっぱり煮 いり豆腐フライ チーズ入り小魚	きょう たかな くまもとけん ふくおかけん おお 今日は高菜のおはなし。高菜は熊本県や福岡県で多く つくられています。葉っぱや茎が柔らかく、おもに漬物 として食べられています。高菜の漬物を油でいためると 高菜の香りが強くなり、とてもおいしくなります。今日の 給食では、いためた高菜をご飯に混ぜて食べましょう。
14	月	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 けんちん汁 ミンチカツ たくあん和え	きょう じりる かながわけん 今日はけんちん汁のおはなし。けんちん汁は神奈川県 の建長寺というお寺のおぼうさんがつくったので、昔は 「けんちょう汁」と呼ばれていました。今では、それがな まって「けんちん汁」になったと言われています。野菜と 里芋、こんにゃく、豆腐をごま油でいためて作ります。
15	火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 えびと高野豆腐のうま煮 なすの五目味噌かけ アップルシャーベット	きょう なら じだい 今日はなすのおはなし。なすは奈良時代に「なすび」と 呼ばれていました。その後、室町時代にお城で働く女の 人たちが、上品な言葉にするために「び」としてなすと 言うようになりまし。夏のなすは、実がしまっていて とてもおいしいです。
16	水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 にく じゃが ねぎ入り厚焼き卵 かんぴょうサラダ	きょう なかま ゆうがお 今日はかんぴょうのおはなし。うりの仲間の夕顔という 植物の実を、細長くけずり、よく干したものをかんぴょう といいます。すしの具にすることが多いですが、今日は サラダにしてみました。かんぴょうの新しい食べ方です ね。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
17	木	<p>①今日のこんだて</p> <p>こがけ 小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ポークウインナー アスパラソテー コーヒー牛乳の素</p>	<p>②今日のおはなし</p> <p>今日はスパゲッティのおはなし。スパゲッティは冒険家のマルコポーロが中国からイタリアへめんを持ち帰ったのがはじまりといわれています。今のようにソースと和えて食べるようになったのは、イタリアでトマトを食べるようになってからです。</p>
18	金	<p>ご飯 牛乳 おかざき 岡崎ちゃんちゃん炒め あいち 愛知のハンバーグのみぞれソースかけ えだまめ 枝豆 ミニりんごゼリー</p>	<p>毎年6月19日は、『あいちを食べる学校給食の日』。愛知産の食べ物のおいしさを知る日です。今日の給食の「岡崎ちゃんちゃん炒め」には、岡崎や愛知の食べものをたっぷり使っています。みんなが住んでいる愛知県でとれた野菜は、新鮮でとてもおいしいですね。</p>
21	月	<p>ご飯 牛乳 とうがんの中華風スープ とりレバーとかぼちゃのアーモンド和え ザーサイソテー</p>	<p>今日はとうがんのおはなし。とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。夏にとれる野菜ですが、切らずにそのまま保存しておけば冬までもつことから、この名前がついたといわれています。</p>
22	火	<p>ご飯 牛乳 やさい 野菜とがんとどきの煮つけ みそに さばの味噌煮 くき 荻わかめの炒め煮 よう なし ミニ洋梨ゼリー</p>	<p>今日はくきわかめのおはなし。くきわかめは名前のとおり、わかめのくきの部分です。みそ汁に入れるわかめの葉の部分には歯ごたえはありませんが、くきわかめは厚みがあり、こりこりとした食感があります。同じわかめでも食べる部分で違いがあっておもしろいですね。</p>
23	水	<p>ご飯 牛乳 おやこ に 親子煮 にくだんご あまから に 肉団子の甘辛煮 あおな あ キャベツの青菜和え</p>	<p>今日は親子煮のおはなし。親子煮は、とり肉と卵の親子の材料を使うことからこの名前がつけました。とり肉の代わりに牛肉や豚肉を使った料理には、「他人」という名前がつけます。</p>
24	木	<p>はつが げんまい はん ぎゅうにゅう 発芽玄米ご飯 牛乳 まめ いんげん豆のブラウンシチュー ツナじゃがサラダ メロン</p>	<p>今日はメロンのおはなし。夏においしいメロンは、暑さでほてった体を冷やしてくれるはたらきがあります。糖分がたくさんはいつているので、朝食に食べるとすぐにエネルギーになります。夏バテも防いでくれますよ。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
25	金	しらたま ぎゅうにゅう 白玉うどん 牛乳 にく 肉みそあん えびフライ きんぴら ブルーベリーゼリー	きょう 今日はきんぴらのおはなし。ごぼうやれんこんなどを つく いためて作るきんぴらは、昔話で有名な「金太郎」の むすこ きん ぴら なまえ 息子の「金平」から名前がつけました。金平はとても ちからも た ちから 力持ちだったので、きんぴらを食べて力をつけようと な 名づけられたといわれています。
28	月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ちくぜん に 筑前煮 さんしょく ま あ 三色巻き揚げ れいとう 冷凍みかん だいず ごま大豆	きょう ちくぜん に ちくぜん に きゅうしゅう た 今日は筑前煮のおはなし。筑前煮は九州で食べられて きょうど りょうり きゅうしゅう いる郷土料理です。九州では「がめ煮」といわれ、方言 あつ でいろいろなものを集めることを「がめる」といことから なまえ なまえ この名前がつけました。名前のおり、いろいろな野菜 にく に りょうり と、とり肉を煮こんでつくる料理です。
29	火	ぎゅうにゅう サンドイッチロールパン 牛乳 ミネストローネ ドライカレー アロエミックス わかめナッツ	きょう 今日はミネストローネのおはなし。ミネストローネは、 つか かてい りょうり トマトを使ったイタリアの家庭料理です。イタリア語で ぐ ぐ 「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があり、たくさん きせつ やさい はい えいよう まんてん の季節の野菜が入った栄養満点のスープになります。
30	水	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 なすのみそ汁 あじフライ ひじきの煮付け	きょう がつ がつ きょうはあじのおはなし。あじは5月～7月ごろが旬の さかな み 魚です。あじの身は、あぶらがのっているわりにくせが ひもの た なく、うまみがあります。干物やさしみ、フライにして食 おお ひもの ねんかん よんおくまい べることが多いです。あじの干物は1年間に四億枚も た 食べられているそうです。