



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
1	水	小型ロールパン 牛乳 スパゲッティインディアン かぼちゃ入りオムレツ いんげんのごまソース コーヒー牛乳のもと	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。
2	木	ご飯 牛乳 豆じゃが けんちんしのだのみそナッツソー するめきんぴら	今日は大豆のおはなし。 日本やドイツでは『畑の肉』、アメリカでは『大地の黄金』とよばれる大豆は、体を作るたんぱく質がたくさん含まれている植物です。しょうゆやみそ、豆腐など大豆から作られるものは多く、日本料理には欠かせない食材です。
3	金	米粉パン 牛乳 ペンのトマトソース煮 とり肉のハーブ焼き じゃがいもとアスパラのソテー	今日はトマトのおはなし。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトには体を元気にする、たくさんの働きがあります。トマトには、うまみ成分が多く含まれています。生でそのまま食べてもおいしいですが煮込み料理に使ってもおいしく食べることができます。
6	月	麦ご飯 牛乳 肉団子と春雨のスープ レバーとさつまいもの アーモンド和え コーンともやしの和えもの	今日は麦ご飯のおはなし。 麦ご飯は、白米と大麦を混ぜて炊いてあります。大麦には、白米の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、大麦の皮をとって食べやすくしていますが、白米と比べると少し硬いので、よくかんでたべましょう。
7	火	ご飯 牛乳 ちくわと高野豆腐のうま煮 なすの五目みそかけ ソフトヨーグルト	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ひとたちが、上品な言葉にするために「び」をとってなすというようになりました。夏のなすは、実がしまっていてとてもおいしいです。
8	水	白玉うどん 牛乳 カレー南蛮 じゃがバター ごぼうと枝豆のサラダ	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、現在のようになり、『枝豆』と呼ばれるようになったといわれています。
9	木	ご飯 牛乳 筑前煮 三色巻き揚げ 冷凍みかん	今日は筑前煮のおはなし。 筑前煮は鶏肉と、にんじん・ごぼう・しいたけなどの野菜を炒め、だし・しょうゆ・みりんで煮汁がなくなるまで煮つけた料理です。福岡県の郷土料理でもあり、『筑前だき』、『がめ煮』ともよばれています。



今日の給食のおはなし 6月 NO.2



10	金	<p>ごはん 牛乳 野菜とがんもどきの煮付け さんまのうまみそ煮 アスパラのおかかいため ミニすりおろし洋梨ゼリー</p>	<p>今日はさんまのおはなし。さんまという漢字を知っていますか？さんまは秋が一番おいしいことと、銀色の細長い体が刀に見えることから、秋の刀の魚と書きます。さんまには、血をサラサラにしたり、頭の回転をよくする働きがあります。しっかり食べられるといいですね。</p>
13	月	<p>むぎごはん 牛乳 とうがん入りみそ汁 かつおのごまじょうゆ煮 ごぼうと豚肉のいため煮</p>	<p>今日は、かつおのおはなし。かつおは、日本の海を回遊する魚です。えさを追いかけて北に泳いでいくかつおを「初がつお」と言い、えさをたらふくたべて南へ泳いでいくかつおを「戻りがつお」と言います。かつおには、脳を元気にさせるDHAが含まれています。</p>
14	火	<p>ごはん 牛乳 いんげん豆のブラウンシチュー ツナじゃがサラダ アムスメロン</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>
15	水	<p>たかなごはん 牛乳 つくねと千切り野菜のさっぱり煮 いり豆腐フライ わかめナッツ</p>	<p>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。</p>
16	木	<p>ソフトフランスパン 牛乳 じゃがいもの洋風煮 ハムとチーズのはさみ揚げ フルーツミックス いちごジャム</p>	<p>今日はじゃがいものおはなし。じゃがいもは、南アメリカのアンデス山地が原産といわれています。日本へは1598年にジャカルタという国から伝えられました。ジャカルタが、ジャガタラになり、じゃがいもとよばようになったそうです。世界でもっとも多く食べられているいもです。</p>
17	金	<p>マーボーひじきかけごはん 牛乳 三根五菜みそ汁 あつやたまご チーズ入り小魚</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。今日の給食にはお米、牛乳、小松菜、三つ葉、ねぎ、なすとたくさんの愛知県産の食材が使われています。残さずたくさん食べましょう。</p>
20	月	<p>ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため あじのフリッター マンナンサラダ</p>	<p>きょうはあじのおはなし。あじは5月～7月ごろが旬の魚です。あじの身は、あぶらがのっているわりにくせがなく、うまみがあります。干物やさしみ、フライにして食べることが多いです。あじの干物は1年間に四億枚も食べられているそうです。</p>
21	火	<p>ごはん 牛乳 うま煮 愛知のハンバーグ みぞれソースかけ キャベツの青菜和え</p>	<p>今日はキャベツのおはなし。キャベツには薬と同じはたらきがあることを知っていますか？キャベツには『ビタミンU』という、胃によい栄養が含まれています。店で売っている胃の薬にもこの栄養が使われているほどです。食べ物の力はすごいですね。</p>



きょう きゅうしょく がっ
今日の給食のおはなし 6月 NO.3



22	水	ラーメン 牛乳 ごもくみそラーメン あげぎょうざ ひじきサラダ 杏仁豆腐	今日は杏仁豆腐のおはなし。中国でうまれたデザートで、『杏』の種の中にある『仁』を使って作るのこの名前がつけました。仁は中国では漢方薬として使われていたのですが、あまりにも苦いのでおいしく食べられるように、杏仁豆腐が考えられたといわれています。
23	木	発芽玄米ご飯 牛乳 まぐろと野菜の煮付け レバー入り白ごまつくね 金時豆の甘煮	今日は金時豆のおはなし。金時豆は、いんげんまめの仲間です。粒の形や味の良さから煮豆としてよく食べられています。また、洋風の煮込み料理や甘納豆にも使われています。
24	金	ご飯 牛乳 八宝菜 しゅうまい ザーサイソテー	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。
27	月	ご飯 牛乳 豚肉の柳川風煮 焼きししやも かんぴょうサラダ	今日は柳川風煮のおはなし。江戸時代の終わりごろ、東京にある柳川屋というお店で出されていた、どじょうとごぼうを卵とじにした料理を柳川なべと呼んでいました。今では、どじょうの代わりに豚肉や牛肉を使った料理も柳川と呼ぶようになりました。
28	火	枝豆ご飯 牛乳 けんちん汁 ミンチカツ たくあん和え	今日はけんちん汁のおはなし。けんちん汁は神奈川県 <small>かながわけん</small> 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」になったといわれています。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。
29	水	サンドロールパン 牛乳 コーンスープ ロングウイナーソーセージ 野菜サラダ ミニマンゴプリン	今日はマンゴーのおはなし。最近、日本でもよく食べられるようになったマンゴー。日本では沖縄県や宮崎県でよく作られています。インドからインドシナ半島が原産だといわれています。プリンやジュース、アイスクリームにして食べることが多いのですが、マンゴーの実も濃厚な味がとてもおいしいですよ。
30	木	麦ご飯 牛乳 枝豆と豚肉のケチャップ煮 ショーロンポー 切り干し大根の中華煮	今日はショーロンポーのおはなし。中国語で『シャオロンポー』と言い、『小さな肉まんじゅう』という意味です。普通の肉まん <small>にくまん</small> と違うところは、包んでいる皮が薄く、ぎょうざやしゅうまいの皮に似ていることと、包んである肉に、豚の皮からとった濃いスープが加えてあることです。