

30年7月

給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
2	月	ごはん				<p>茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川に囲まれているので暖かく、水はけのよい砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。夏野菜のピーマンは、ビタミンCをたくさん含む緑黄色野菜です。ビタミンCは加熱すると壊れやすい栄養素ですが、ピーマンのビタミンCは加熱しても栄養が失われにくいのが特徴です。今日のチンジャオロースーは、しっかり加熱されているので、ピーマンのにおいや苦みもやわらぎ、食べやすくなっています。茨城県の味を楽しみましょう。</p>
		牛乳				
		コーンしゅうまい	1	2	3	
		チンジャオロースー				
		わかめスープ				
3	火	こがたミルクパン				<p>今日はスパゲティアラビータです。 さて、「アラビータ」とは、イタリア語で何を意味しているのでしょうか？ ① 辛い ② 赤い ③ 怒り 正解は、③の「怒り」です。ピリッと辛い味付けのアラビータを食べると、「怒った顔になる」ことから、この名前が付けました。にんにくと唐辛子が入った食が進む料理です。夏の暑さに負けないようにしっかり食べましょう。</p>
		牛乳				
		スパゲティアラビータ				
		ツナサラダ				
4	水	ごはん				<p>夏はかみなりが多い季節です。かみなり汁は油を熱した鍋で、豆腐をくずしながら炒めて作ります。このときに出る「バリバリ」という大きな音が、かみなりの音に似ていることから、この名前がつけました。汁の中の溶き卵は稲妻をイメージしています。料理はおなかいっぱいにするためだけでなく、見たり、聞いたり、においをかいだりとかさまざまなことを考えて食べると楽しく、さらにおいしくなります。今日のかみなり汁も、炒めたときにどんな音がするのか想像しながら食べてみてください。</p>
		牛乳				
		とりにくのからあげレモンソース	1	1	1	
		からしあえ				
		かみなりじる				
5	木	コッペパン いちごジャム				<p>人間の体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、汗をかくことで体温を下げるためです。人間の体の60～70パーセントは水分なので、体から水分が不足してしまつと、熱中症になりやすくなります。運動をしたときだけでなく、朝起きたときや、お風呂に入る前と後など、こまめに水分をとることが大切です。ジュースや炭酸飲料には砂糖がたくさん入っているので、麦茶や水がおすすです。また、飲み物だけでなく、食事からも水分をとることが出来るので、1日3回の食事を大切にしましょう。</p>
		牛乳				
		さけのこうそうやき	1	1	1	
		えだまめサラダ				
		マセドアンスープ				
6	金	ごはん 牛乳				<p>明日7月7日は七夕です。そのため、今日は七夕にちなんで献立です。七夕は、1年に1度だけ、離ればなれになっている「織り姫」と「彦星」が会える日です。七夕では「短冊」に願い事を書いて笹に飾ったり、夜には空を見上げたりします。また、昔から七夕にそうめんを食べると、病気がかからないとされています。今日の給食には星の形をした食材がたくさん入っているので、どこに入っているのか探しながら食べてください。</p>
		ほしがたコロケ	1	1	1	
		きらきらサラダ				
		たなばたのすましじる				
		おほしさまゼリー	1	1	1	
9	月	ごはん				<p>暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。夏を元気に過ごすためには、次のことに気をつけましょう。まず、1日3食しっかり食べましょう。特に、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんは、生活リズムを整えるためにも大切です。それから、水分補給は大切ですが、冷たいものをとりすぎると、食欲がなくなったり、胃の調子が悪くなったりするので注意しましょう。食生活に気をつけて、暑い夏も毎日元気に過ごしましょう。</p>
		牛乳				
		マーボーなす				
		ぎょうざスープ				
		れいとうみかん(手袋1)	1	1	1	
10	火	たこめし				<p>みなさんは、ひたちなか市が「たこの加工日本一」ということを知っていますか？ 那珂湊地区には、たこを加工する工場がたくさんあります。冷凍のたこを、蒸したこ、酢だこ、味つけたこなどに加工し、日本全国に出荷しています。ひたちなか市では、「みなとの多幸めし」を作ったり、たこのイベントを行うなどして、「たこの加工日本一」をPRしています。今日のたこめしには、那珂湊漁港で水揚げされたミスダコを使用しました。みんなでたこを食べて、ひたちなか市を盛り上げていきましょう。</p>
		牛乳				
		とうふつくねのあんかけ	1	1	1	
		ごまあえ				

30年7月

## 給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター

日曜日	曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
11	水	ごはん				<p>ただ 正しくおはしが持てると、食べやすいだけでなく、周りの人にもよい印象を与えます。みなさんの持ち方はどうですか？ 正しく持っていますか？ おはしを上手に使うと、食べ物を切ったり、包んだり、たくさんことができます。今のうちから正しく持てるように、練習しましょう。おはしの持ち方はすぐに出来るようになるものではありません。給食だけでなく、おうちでもコツコツ練習してみましょう。</p>
		牛乳				
		にくじゃが				
		あつやきたまご	1	1	1	
		いそかあえ				
12	木	くろパン				<p>いばらきけん 茨城県はとうもろこしの生産量が全国第3位で、おもに古河市、結城市などで多く作られています。日本へは1579年、安土桃山時代にポルトガル人によって伝えられました。また、ビタミンや食物繊維などの栄養が多く含まれる夏を代表する野菜です。今日の給食のとうもろこしは、今日の朝早く地元の農家さんが収穫し、平磯小学校と三反田小学校の2年生が皮をむいてくれたものを、給食センターで調理しました。感謝していただきます。</p>
		牛乳				
		チリビーンズ				
		かんでんいりヘルシーサラダ				
		とうもろこし	1	1	1	
13	金	ごはん				<p>きょう おきなわけん りょうり 今日は、沖縄県の料理です。郷土料理のゴーヤチャンプルーと、沖縄県特産のもずくを使ったスープを作りました。ゴーヤは「ツルレイシ」や「にがうり」とも呼ばれ、1日に5cmも伸びるほど成長の早い野菜です。夏が旬の野菜ですが、沖縄県では1年中栽培されているため、1年を通して食べることが出来るそうです。ゴーヤの苦味には、胃を健康に保つ働きがあるので、夏バテ予防に効果があります。残さず食べて、暑い夏を乗り切りましょう。</p>
		牛乳				
		あじフリッター	1	1	2	
		ゴーヤチャンプルー				
		もずくスープ				
17	火	ごはん				<p>きょう 今日はとうがんのスープです。とうがんに漢字で書くと、「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。厚い皮を持っているため、冬の時期まで日持ちがすることから、「冬」という字が使われています。大きな実も特徴で、大きいものは10kgにもなります。あっさりとした上品な味わいのため、様々な料理に使うことができます。今日はスープにしました。お味はいかがですか。</p>
		牛乳				
		いわしのかばやき	1	1	1	
		にらともやしのあえもの				
		とうがんスープ				
18	水	ごはん				<p>なつやさい 夏野菜といわれて、みなさんはどんな野菜を思い浮かべますか？ 代表的な夏野菜には、きゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。夏の暑い日差しをたっぷりとおびて育つ夏野菜は、栄養もたっぷり含まれています。食欲が落ちてしまいがちな夏ですが、カラフルな夏野菜の色は食欲を刺激してくれますね。今日のカレーには、なす、トマト、枝豆、かぼちゃが入っています。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p>
		牛乳				
		なつやさいカレー				
		ガーリックドレッシングサラダ				
19	木	まるパン 牛乳				<p>がっき さいご きゅうよく かつらしょうがっこう 1学期最後の給食は、勝倉小学校のリクエスト給食です。勝倉小学校の6年生と5年生が、「夏の暑さに負けないよう、みんなに人気の献立を集めて、たくさん食べてもらえる献立」になるように考えてくれました。また、夏にぴったりの冷たいシャーベットもつけました。1学期最後の給食もしっかり食べて、あさってから始まる夏休みを思いっきり楽しんでくださいね。</p>
		チーズインハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		こふきいも				
		ミネストローネ				
		セレクトアイス(メロン・みかん)	1	1	1	