

7 月 1 日(火)

こんだて
献立

はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグトマトソース
こふきいも こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のコーンポタージュ

こんだて
献立のねらいしせい た
姿勢よく食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは日頃、どんな姿勢で食べていますか？足を組んだり、ひじをついたり、背中が丸まっていたり、足をゆすったりなどして食べていないでしょうか。このような姿勢で食べていると、体の中の胃腸に負担がかかり、食べたものの消化が悪くなって、体に取り込まれる栄養素も少なくなってしまうます。また、様々な病気にもかかりやすくなります。正しい姿勢は毎日の積み重ねで習慣になります。食器を持って食べると自然と姿勢もよくなります。正しい姿勢を意識して食べましょう。

7 月 2 日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう とうふ に こまつな
ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 小松菜サラダこんだて
献立のねらいあつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろうえいようし ひとこと
栄養士より一言あつ ひ つづ しょくよく ひと
暑い日が続いていますが、食欲がわからない人は
いませんか？きょう きゅうしょく き りょうり
今日の給食のようにスパイスが効いている料理
や辛みのある料理だと、自然と食欲がわいてきま
す。また、あたた た もの た い はたら
温かい食べ物を食べることで、胃の働
きがよくなるので、食欲が落ちにくくなります。しょくよく つめ ひ
食欲があまりないと、冷たいそうめんや冷やし
ちゅうか たんぴん しょくじ ふ
中華などの単品だけの食事が増えてしまいがちで
すが、しょくよく くふう
食欲がわいてくる工夫をして、バランスの
よい食事を取り、なつ げんき す
夏を元気に過ごしましょう。

7 月 3 日(木)

こんだて
献立

ミルクパン ぎゅうにゅう 星型コロッケ
かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ ほし 星のたまごスープ

こんだて
献立のねらいたなばた し
七夕について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

しちがつなのか たなばた きょう たなばた こん
七月七日は七夕です。今日は七夕にちなんだ献
だて 立にしました。ほしがた ほしがた
星型のコロッケとスープに星型の
こめこ 米粉マカロニをつか たなばた よる あま がわ
を米粉マカロニを使いました。七夕の夜は天の川を
はな はな おりひめ ひこ
はさんで離れ離れになっている「織姫」と「彦
ほし ねん いちど あ ひ たんざく ねが
星」が年に一度だけ会える日です。また短冊に願
いを書いて かな ささ かざ ねん いちど こんだて
書きで笹に飾ります。年に一度の献立です。
おいしくいただきます。

7 月 4 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
ぼう 棒ぎょうざ チンジャオロースー
ちゅうか 中華とうがんスープ れいとう 冷凍パイナップル

こんだて
献立のねらい

とうがんについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言とうがんを^み見たことはありますか？

^{おも}重さは3kgから5kg、^{なが}長さ25cmから30cmほどの
^{けい}だえん形の^かウリ科の^{やさい}野菜です。^{おお}大きいものは10kg
を^こ超えるものもあるそうです。

とうがんの^{しゅん}旬は^{なつ}夏ですが、^{かんじ}漢字で「^{ふゆ}冬」の
「^{うり}瓜」と^か書きます。^き切らずに^{ほかん}保管しておけば、^{ふゆ}冬
までも^{なまえ}つことから、この名前がつきました。

カリウムという^{えいようそ}栄養素が^{おお}多く^{ふく}含まれており、^{からだ}体
の^{よぶん}余分な^{えんぶん}塩分を出して、^だ高^{こうけつあつ}血圧の^{よぼう}予防に^{やくだ}役立ちま
す。やわらかく^に煮^{しゅん}た旬のとうがんを^{あじ}味わいませう。

7 月 7 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ししゃものから揚げ
ゴーヤチャンプルー もずくスープ

こんだて
献立のねらい

ゴーヤについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさん、ゴーヤは好きですか？独特な苦みがあるので、苦手な人も多いのではないのでしょうか。ゴーヤの苦みには、胃を保護したり食欲を増す働きがあり、夏を元気に過ごすことができます。給食では豚肉やかとお節、卵を使ってゴーヤの苦みを抑えています。まずは一口から食べてみましょう。

最後にクイズです。ゴーヤの花は何色でしょうか？
(少し時間をあける) 正解は「黄色」です。そろそろゴーヤの花が咲く季節なので、あたりを見回してみましよう。

7 月 8 日(火)

こんだて
献立

くろ パン ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー
レモンドレッシングサラダ とうもろこし

こんだて
献立のねらい

とうもろこしについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

とうもろこしの旬は夏です。今日のとうもろこしは
ひたちなか市周辺で作られた地元のものです。

さて、みなさんはおいしいとうもろこしの見分け方
を知っていますか？

おいしいとうもろこしを選びたいならば、茶色のふ
さふさした「ひげ」に注目しましょう。実は、とうも
ろこしの茶色い「ひげ」の本数は、とうもろこしの
「実」の数と同じです。そのため、「ひげ」がたくさ
ん生えているとうもろこしを選べば、それは実がギュ
ギュっと詰まっているおいしいとうもろこしです。

調理員さんが1本 1本丁寧に切って、蒸してくれま
した。味わっていただきますよう。

7 月 9 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの しおや 塩焼き
ごもく 五目 きんぴら とうふ 豆腐 と こまつな 小松菜 の しる みそ汁

こんだて
献立のねらいわしよく し
和食のよさについて知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

わしよく ねん 和食が2013年にユネスコ むけい ぶんか いさん とうろく
無形文化遺産に登録されてから、そのよさが みなお せかいかくち ひろ
見直され世界各地に広まっています。

わしよく いちじゅうさん さい きほん しょくじ
和食のよさは、一汁三菜という基本の食事をと
ることで えいよう しょうじ
栄養バランスのよい食事になることで
す。また、さまざまな しょくざい つか きせつかん
食材が使われていて季節感
も楽しめます。そして、一年を いちねん とお
通していろいろな
ぎょうじ しょく あじ 行事食を味わうことができます。わしよく し
和食のよさを
けんこう わしよく せっきよく てき た
健康づくりのために和食を積極的に食べま
しょう。

7 月 10 日(木)

こんだて
献立

なすのミートソーススパゲッティ ^{ぎゅうにゅう}牛乳 チキンカツ
コールスローサラダ

こんだて
献立のねらい

なすについて^し知ろう

^{えいようし}栄養士 ^{ひとこと}より一言

なすは、^{なつ}夏から^{あき}秋にかけておいしい、きれいな^{むらさきいろ}紫色
が^{とくちょう}特徴の^{やさい}野菜です。つるんとした^{かたち}形が^{たまご}卵に似ている
ことから、^{えいご}英語では「エッグプラント」つまり、^{たまご}卵の^{しょくぶつ}植物
と^よ呼ばれています。

なすは、^{くせ}癖のない^{あじ}味なので、^{わふう}和風、^{ちゅうか}中華、^{ようしょく}洋食ま
で、^{はばひろ}幅広く^{りょうり}料理に^{しょう}使用されます。^{きょう}今日は、スパゲッティ
に^{はい}入っています。おいしくいただきます。

7 月 11 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう なっとう からにく
牛乳 納豆 ピリ辛肉じゃが
チンゲンサイの酢^すじょうゆあえ

こんだて
献立のねらいなっとう し
納豆について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、原料の大豆にはなかった成分^{せいぶん}が作り出され、独特なねばりと香りが生まれます。その結果、うまみが増し、消化されやすい形に変化します。

納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物せんいが多く含まれていて、栄養的にとても優れた食品の一つです。

今日の納豆は、茨城県産の小粒の大豆を使用した納豆です。みなでおいしくいただきましょ
う。

7 月 14 日(月)

^{こんだて}
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} あじの南蛮漬^{なんばんづ}け
ごま昆布^{こんぶ}あえ 豚汁^{とんじる}

^{こんだて}
献立のねらい

香味野菜^{こうみやさい}を活用^{かつよう}しよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさん、香味野菜^{こうみやさい}とは何か知っていますか。香味野菜^{こうみやさい}とは、にんにくやしょうが、わさびやシソ、長ねぎ^{なが}などの強い香り^{かお}が特徴^{とくちょう}の野菜^{やさい}のことです。香味野菜^{こうみやさい}は、様々な料理^{りょうり}に活用^{かつよう}されており、食材^{しょくざい}のくさみをとる、料理^{りょうり}に風味^{ふうみ}をプラスする、味^{あじ}を引き立て^{ひ た}るなどの役割^{やくわり}があります。香味野菜^{こうみやさい}で、下味^{したあじ}をつけたり、ソース^{さうす}を作^{つく}ってかけることで、塩分^{えんぶん}のもとである調味料^{ちょうみりょう}を減^へらしてもおいしく食^たべることができます。今日は、長ねぎ^{なが}を使^{つか}ってソース^{さうす}を作^{つく}り、揚げ^あげたあじ^{あじ}にかけました。味^{あじ}わっていただきましょう。

7 月 15 日(火)

こんだて
献立

ガーリックチーズトースト ^{ぎゅうにゅう}牛乳
^{にくだんご}肉団子とマカロニのトマト煮 ^に
^{しょうなん}湘南ゴールドフルーツポンチ

こんだて
献立のねらい^{しょうなん}湘南ゴールドについて^し知ろう^{えいようし}栄養士^{ひとこと}より一言

^{きょう}今日のデザートは^{しょうなん}湘南ゴールドのゼリーが^{はい}入ったフルーツポンチです。

^{しょうなん}湘南ゴールドとは、^{かながわけん}神奈川県が^{かいはつ}開発した^{くだもの}果物で、^{しょうなん}ゴールデンオレンジと^{うんしゅう}温州みかんをかけ^あ合わせてできた^{かんきつるい}柑橘類です。^{よう}レモンや^{きいろ}ゆずの様な黄色い^{かわ}皮から^みすっぱそうに見えますが、^{かお}香りがよく^{あま}甘くて^{かながわけん}ジューシーだそうです。^{しょうなん}神奈川県では‘湘南ゴールド’を^{しあわ}「幸せを^よ呼ぶ、^{しんかんかく}新感覚オレンジ」として、^{せんでん}宣伝しています。まだまだ^{りゅうつうりょう}流通量が^{すく}少なく「^{まぼろし}幻の^{くだもの}果物」と言われています。

7 月 16 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
なつやさい 夏野菜カレー こんにゃくサラダ

こんだて
献立のねらいなつやさい し
夏野菜について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

なつやさい 夏野菜とは、なつ しゅん 夏に旬をむかえる やさい 野菜のことを
いいます。なつやさい 夏野菜とよばれる なす・トマト・きゅ
うり・えだまめ 枝豆・ピーマン・ゴーヤ・ズッキーニ・と
うもろこし・オクラなどは、すいぶん 水分やカリウムを ふく
んでいるので、からだ すいぶん 体に水分を補いつつ、ほてった からだ
を ひ 冷やしてくれる はたら 働きがあります。また、ビタミ
ン しー C やカロテンなど、あつ 暑さに ま 負けない からだ
えいようそ 栄養素も ふく 含まれています。

きょう 今日のカレーには、なつやさい どんな 夏野菜が はい 入っている
かが さが 探してみましょう。

7 月 17 日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう タコライスの具
しろみぎかな
白身魚のフリッター チキンサラダ

こんだて
献立のねらいタコライスについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、タコライスがどこの国の料理かわ
かりますか？ 次のなかから考えてみましょう。①
アメリカ ②日本 ③トルコ 答えは「②日本」
です。タコライスは、1980年代に沖縄県のアメリ
カ軍基地の兵隊さんへ、メキシコ料理のタコスの
具材をごはんの上にのせて提供したのが始まり
で、今では日本中で愛されています。タコライス
という名前の由来は「タコス」と「ライス」を合
わせたものだからで、海にいる「たこ」が入って
いるというわけではありません。みなさんも沖縄
県に行った気分でタコライスを味わってみてくだ
さい。