

6月 1日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} ししゃもフライ
チンジャオロースー キムチスープ

こんだて
献立のねらい

チンジャオロースー^しについて知ろう

チンジャオロースーは、中華料理^{ちゅうかりょうり}のひとつで、
細^{ほそ}く切^きった肉^{にく}とピーマンを炒^{いた}めた料理^{りょうり}です。「チ
ンジャオ」はピーマン、「ロースー」は細^{ほそ}く切^きっ
た肉^{にく}という意味^{いみ}があります。シャキシャキ^{しやく}した食^{しょく}
感^{かん}と香^{かう}ばしい味^{あじ}付け^{つけ}が特^{とく}徴^{ちゆう}です。

ピーマンは、6月^{がつ}から9月^{がつ}ごろに旬^{しゆん}をむかえま
す。ビタミンC^{しー}が多^{おほ}く含^{ふく}まれており、体^{からだ}の調子^{ちゆうし}を
整^{ととの}えたり、かぜを予^よ防^{ぼう}したりする働^{はたら}きがありま
す。おいしくいただきましょう。

6月 2日(火)

こんだて
献立

こめ ぎゅうにゅう マカロニグラタン
米パン 牛乳
コンソメスープ フルーツポンチ

こんだて
献立のねらいむぎ し
麦について知ろう

むぎ こむぎ おおむぎ むぎ せかい おお
麦には、小麦、大麦、ライ麦などがあり、世界で多く
つくられている穀類の一つです。麦類は中央アジアか
らにし げんさん あき たね ふゆ こ しょか
西アジアが原産で、秋に種をまき、冬を越して初夏
にはな さ さくもつ こむぎ おおむぎ ふる さい
に花が咲く作物です。小麦と大麦はもともと古くから栽
ばい さくもつ こむぎ ちゆ
培されている作物です。小麦からはパン、うどん、中
うかめん
華麺、そうめん、ひやむぎ、スパゲッティ、マカロニ、
ふ かわ つく
麩、ぎょうざやしゅうまいの皮などいろいろなものが作
られています。きょう つか
今日のグラタンにマカロニを使いまし
た。

6月 3日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう いろいろそぼろ
にらともやしのナムル ジャがいものみそ汁^{しる}

こんだて
献立のねらい

にらについて知ろう^し

にらは、独特^{どくとく}の香り^{かお}がある緑色^{みどりいろ}の野菜^{やさい}で、6月^{がつ}ごろに旬^{しゅん}をむかえます。強い^{つよ}香り^{かお}のもとになる成分^{ぶん}は「アリシン」といい、体^{からだ}の疲れ^{つか}をとったり、元氣^{げんき}を出^だしたりする働き^{はたら}があります。また、ビタミン^{えー}Aが豊富^{ほうふ}で、目^めや肌^{はだ}を健康^{けんこう}に保^{たも}つことにも役立^{やく}ちます。

暑^{あつ}くなり始^{はじ}める6月^{がつ}は、体^{からだ}が疲れ^{つか}やすい時期^{じき}です。栄養^{えいよう}たっぷりのにら^たを食^たべて、元氣^{げんき}に過^すごしましょう。

6月 4日(木)

こんだて
献立

コッペパン ブルーベリージャム
あじフライ ブロッコリーとコーンのサラダ
カレースープ

こんだて
献立のねらいやさい た
野菜を食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

まいにちきゅうしょく やさい しょう
毎日給食には、野菜をたっぷり使用しています。みなさん、野菜が体によいことは知っていますか？

やさい からだ げんき たも たいせつ むきしつ
野菜には、体を元気に保つために大切なビタミンや無機
質がたくさん含まれています。特に、色の濃い野菜は、「緑
くおうしょく やさい よ め まも えー
黄色野菜」と呼ばれ、目を守るビタミンAや、かぜをひきにく
くするビタミンCが豊富です。そして、野菜に含まれる食物
せんい しょうか たす なか ちょうし ととの
繊維は、消化を助けて、お腹の調子を整えてくれます。

げんき からだ まいにち きゅうしょく やさい
元気な体づくりのためには、毎日の給食でしっかり野菜を
た たいせつ にがて ひと ひとくち がんば た
食べることが大切です。苦手な人も、一口は頑張っ

てみましょう。

6月 5日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー
オニオンドレッシングサラダ

こんだて
献立のねらい

ハヤシライスについてし
知ろう

ハヤシライスは日本^{にほん}で誕生^{たんじょう}した洋食^{ようしょく}で、炒め^{いた}た牛肉^{ぎゅうにく}と玉ねぎ^{たま}をデミグラスソースや赤^{あか}ワイン、トマトで煮^{にこ}込んだ料理^{りょうり}です。フランスで誕生^{たんじょう}したビーフシチューは具^ぐが^{おお}大きく、じっくり煮^{にこ}込むのが基本^{きほん}ですが、ハヤシライスは野菜^{やさい}や牛肉^{ぎゅうにく}をうす^き切りにします。

学校給食^{がっこうきゅうしょく}ではごはんの登場^{とうじょう}とともに、ハヤシライスが^{はじ}始まりました。今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}では牛肉^{ぎゅうにく}の代わり^かに豚肉^{ぶたにく}が^{つか}使われています。大きな鍋^{おおなべ}でたくさんの玉ねぎ^{たま}を煮^{にこ}込むので、甘み^{あま}が^ひ引き出^だされたおいしいハヤシライスです。

6月 8日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせん まーぼー どうふ 豆腐 バンサンズー

こんだて
献立のねらい

ちゅうか りょうり 中華料理について知ろう

ひろ こくど ちゅうごく ちほう ちょうりほう
 広い国土をもつ中国では、地方ごとに調理法や
 あじつ とくちょう りょうり た
 味付けに特徴のある料理がよく食べられていま
 す。ぺきん 北京ダックやチンジャオロースーなど、こ
 あじつ ぺきん りょうり しゃんはい そざい
 めの味付けの北京料理。上海ガニのような、素材
 い あじつ しゃんはい りょうり すぶた
 を生かした味付けの上海料理。酢豚のようなすっ
 ぱい味が特徴で、とくちょう フカヒレやアワビなどのこうきゅうしょく
 高級食
 ざい つか かんどん りょうり まーぼー どうふ たんたんめん こう
 材を使った広東料理。麻婆豆腐や担々麺などの香
 しんりょう つか あじつ しせん りょうり
 辛料を使ったスパイシーな味付けの四川料理があ
 ります。

きょう きゅうしょく しせん りょうり た
 今日の給食では、四川料理をみなさんが食べや
 あじつ た
 すい味付けにして出しています。おいしくいただき
 ましょう。

6月 9日(火)

こんだて
献立

ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳
ハンバーグハニーマスタードソース
ペンネソテー キャベツのスープ

こんだて
献立のねらいマスタードについてし
知ろう

マスタードとは、アブラナ科の植物の種を加工し、酢やワイン、塩などの調味料が加えられた酸味やコクが特徴の香辛料です。ホットドッグにケチャップと一緒にかけてあるものを見たことがある人も多いと思います。一方で、おでんなどに添えられている「からし」もマスタードの仲間ですが、種のみを使用し、水で練って作るため、ツンとした強い辛みが特徴です。

また、種の粒を残したまま加工される「粒マスタード」もあります。種の状態だとほとんど辛みはないので、プチプチとした食感が楽しめます。

今日の給食は、ハンバーグハニーマスタードソースです。味わっていただきましょう。

6月 10日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ こんぶ
高野豆腐のみそ汁

こんだて
献立のねらいなんばん
南蛮づけについて知ろう

がつ よっか とおか は くち けんこう しゅうかん
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」で
す。

きょう きゅうしょく くき
今日の給食には茎わかめやごぼう、こんにやく
など、かみごたえのある食材が使われています。
よくかむとだ液が出て、むし歯はもちろん、肥満
びょうき よぼう
や病気の予防になります。

さい じぶん は ほんいじょう
また、80歳になっても自分の歯を20本以上
のこ めざ はちまるにいまる うんどう
残すことを目指す「8020運動」があります。
とし じぶん は しょくじ
年をとっても自分の歯で食事ができるように、よ
くかんで食べたり、歯みがきをしたりして口の中
けんこう たも
を健康に保ちましょう。

6月 11日(木)

こんだて
献立

スパゲッティナポリタン 牛乳^{ぎゅうにゅう}
かぼちゃコロッケ グリーンサラダ
たまごプリン (中学校^{ちゅうがっこう}のみ)

こんだて
献立のねらい

かぼちゃについて知ろう

かぼちゃの種類^{しゅるい}には、表面^{ひょうめん}のでこぼこした日本^{にほん}かぼちゃと、つるっとした西洋^{せいよう}かぼちゃがあります。かぼちゃはメキシコが原産^{げんさん}で、昔^{むかし}ポルトガル人^{じん}によって、カンボジアから伝^{つた}えられたので、

「かぼちゃ」の名前^{なまえ}がつけました。かぼちゃには体^{からだ}の中でビタミンA^{なか}に変わるカロテン^{えーか}が多く、免疫^{おお}力を高^めめてくれるのでかぜの予^よ防^{ぼう}になります。

茨城^{いばらきけん}県^{ない}内の那珂^{なか}かぼちゃや江戸^{えど}崎^{さき}かぼちゃ、茂宮^{もみや}かぼちゃやみやこかぼちゃなどが生産^{せいさん}されています。かぼちゃの旬^{しゅん}は夏^{なつ}から秋^{あき}ですが、保存^{ほぞん}がきくので、12月^{がつ}の冬至^{とうじ}の頃^{ころ}でも食^たべることができます。

6月 12日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶた といかのプルコギ
わかめスープ

こんだて
献立のねらい

いかについて知ろう

いかは世界で450種類以上、日本近海だけで約80種類以上生息しており、そのうち30種類が食用です。いかは生のまま刺身や寿司で食べるほかに、煮たり、焼いたり、揚げたり、炒めたり、いろいろな料理に使われています。

いかは高たんぱく質で、亜鉛も含まれているので、積極的に食べてほしい食品のひとつです。

今日のいかは、茨城県沖で獲られたもので、ひたちなか市の漁港で水揚げされ加工しました。韓国料理のプルコギにしましたので、地元の食材をおいしくいただきます。

6月 15日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ほっけのこうみ じょうゆ や 焼き
 くき 茎わかめのきんぴら もやしたっぷりごまみそ汁^{しる}

こんだて
献立のねらいげんえん
減塩^しについて知ろう

きゅうしょく 給食は、げんえん 減塩でもおいしくなるようくふう 工夫されて
 おり、まいつき 毎月1回は かい とく げんえん 減塩を いしき 意識した こんだて 献立が ていきょう 提供
 されています。「げんえん 減塩」とき 聞くと、あじ 味がしない、
 おいしくないと そうぞう 想像する ひと 人もいると おも 思いますが、
 くふうしだい 工夫次第でおいしく、まんぞく 満足のいく あじつ 味付けにすること
 ことができます。

きょう 今日の さかな 魚は こう 香ばしい かがお 香りが しますね。じつ 実は しょうりょう 少量
 の こ 粉が つか 使われています。スパイスの かがお 香りや
 から 辛さを かつよう 活用することで、げんえん 減塩でもおいしく まんぞく 満足の
 あじつ いく味付けにすることができます。

6月 16日(火)

こんだて
献立

しよく ぎゅうにゅう スラッピージョー
食パン 牛乳
ポテトフライ ジュリエンヌスープ

こんだて
献立のねらい

スラッピージョーについて知ろう

スラッピージョーは、アメリカのアイオワ州が発祥のサンドイッチの一種です。パンにひき肉やたまねぎ、トマトソースやケチャップなどで作ったミートソースをはさんだ料理で、アメリカでは大人から子どもまで人気のあるメニューです。「スラッピ」とは、英語で「だらしがない」という意味があります。ミートソースがたっぷりつまったこの料理は、食べたときに具材がパンからこぼれ、口元が汚れることから、この名前がつけました。「ジョー」は、この料理を作った人の名前だそうです。今日は、スラッピージョーをこぼさずに上手に食べましょう。

6月 17日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー
かんてん い 寒天入りヘルシーサラダ

こんだて
献立のねらいかんてん し
寒天について知ろう

かんてん かいそう
寒天は、海藻の「テングサ」や「オゴノリ」か
らつくられるにほんのでんとうてきなしょくひんです。しょくもつ せんい
食物繊維を
ほうふ ふく いてい けんこう
豊富に含んでおり、低カロリーであるため、健康
しょくひん しょくひん ちゅうもく
食品やダイエット食品としても注目されていま
す。みず と かねつ ひ かせい
す。水に溶かして加熱し、冷やすことで固まる性
しつ わがし りょうり
質をもっているのです、和菓子や料理、デザートな
どによくつかわれています。また、いりょう ぶんや
医療の分野でも
かつよう
活用されています。

きょう かんてん はい
今日は、寒天の入ったサラダです。ツルっとした
しょつかん たの た
た食感を楽しみながら食べましょう。

6月 22日(月)

こんだて
献立

ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 オムレツ
カリカリ大豆サラダ ロールパン (中学校のみ)

こんだて
献立のねらいぎゅうにゅう し
牛乳について知ろう

みなさんは、給食に毎日牛乳が出ている理由を知っていますか？牛乳には、みなさんの成長に必要なカルシウムがたくさん入っているため、毎日の給食に出ています。カルシウムは、骨や歯を作り、さらにその骨や歯を強くする効果があります。強い骨を作るためには、子どもの頃からカルシウムをしっかりとることが大切です。カルシウムには、その他にも、脳への指令をスムーズに行ったり、心を安定させてくれたりといろいろな効果があります。

6月 23日(火)

こんだて
献立

はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ
こまつな 小松菜サラダ

こんだて
献立のねらいこまつなについてし
知ろう

こまつな とうきょうと はっしょう ち とうきょうと えどがわく
小松菜は、東京都が発祥の地で、東京都江戸川区
こまつがわ ちか さいばい こまつな
小松川の近くで栽培されたことから、「小松菜」という
なまえ い う とうきょうと
名前になったと言われています。生まれは東京都で
すが、れいわ ねんど のうりんすいさんしょう ちょうさ いばらきけん せい
令和6年度の農林水産省の調査で茨城県が生
さんりょう にほんいち さいばい いちねんじゅう あんてい
産量日本一です。ハウス栽培などで一年中安定して
しゅつか
出荷されています。

きょう じもと と こまつな つか
今日は、サラダに地元で採れた小松菜が使われて
います。ほうれん草と見た目は似ていますが、てつ
鉄とカルシウムは、ほうれん草より おお ふく
多く含まれています。せい
さんしゃ かた かんしゃ
生産者の方に感謝して、おいしくいただきます。

6月 24日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう とりにく うめふうみ あ
ひじきいりサラダ かきたま汁

こんだて
献立のねらいうめ し
梅について知ろう

うめ がつ しゅん にほん かくち せい
梅は6月ごろに旬をむかえます。日本各地で生
さん さん いばらきけん みとし わかやまけん
産されていますが、茨城県の水戸市や和歌山県、
とくしまけん ながのけん うめ せいさん ゆうめい あお
徳島県、長野県は梅の生産で有名です。青みが
かっているうめ みじゆく きいろ うめ じゆく
梅は未熟なもので、黄色い梅は熟して
います。うめ なま た む
梅は生のまま食べることは向いていま
せん。そのため、おいしく食べるために、うめぼ
やジャム、ジュースなどに加工されます。

きょう あ うめ つか
今日はから揚げに、梅のペーストを使いまし
た。じめじめしたつゆ じき
梅雨の時期ですが、しっかり食
べてげんき す
元気に過ごしましょう。

6月 25日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあ いた
牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め
もやしと小松菜の土佐あえ

こんだて
献立のねらい

だいず せいひん し
大豆製品について知ろう

だいず とうふ あぶらあ あつあ なっとう
大豆は、豆腐、油揚げ、厚揚げ、納豆、きな
こ、みそ、しょうゆ、^{とうにゅう}豆乳など、いろいろな^た食べ
もの^{かこう}加工することができます。どれも身近な^{みぢか}食べ
もの^{きゅうしょく}で給食にも^{つか}使われているものばかりですね。大
豆には丈夫な^{しょうぶ}体を作るために必要な^{ひつよう}「たんぱく
質」が多く^{おお}含まれているため、「畑^{はたけ}の肉^{にく}」とも呼
ばれています。その他^{ほか}には、カルシウム、鉄^{てつ}、食
物^{もつ}繊維^{せんい}などの^{えいようそ}栄養素が多く^{おお}入っています。今日は
豆腐^{とうふ}を揚げた^あ厚揚げ^{あつあ}で作った^{つく}豚肉^{ぶたにく}と厚揚げ^{あつあ}のみそ
炒^{いた}めにしました。おいしくいただきますよう。

6月 26日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 はがつおの揚げ煮
鶏肉と野菜のごま酢あえ
大根のみそ汁

こんだて
献立のねらい

はがつおについて知ろう

はがつおは「かつお」に似ていますが、かつおとは違う特徴をもっています。鋭い歯があることから、はがつおという名前が付けました。また、きつねのような細長い顔立ちから「きつねがとお」とも呼ばれることもあります。大きさはかつおより小さく、さばに近いです。味わいは上品な甘さとうまみがある魚です。刺身にして食べると、そのおいしさがよくわかります。かつおは火を通すと固くなりがちですが、はがつおは脂身があるので柔らかくおいしいです。今日は、はがつおを味わいましょう。

6月 29 日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} じゃがいものそぼろ煮^に
からしあえ 手作り^{てづく}りふりかけ

こんだて
献立のねらい

てづく
手作りのよさを^し知ろう

今日の給食^{きょう}は、給食室^{きゅうしょく}で手作り^{きゅうしょくしつ}したふりかけ^{てづく}です。大きな釜^{おお}でちりめんじゃこ・かつお節^{かま}・白^{ぶし}いりごま^{しろ}を炒^いって、調味料^{ちょうみりょう}で味付け^{あじつ}しました。カルシウム^{ほうふ}が豊富^{しよくざい}な食材^{ほね}ばかりなので、骨^はや歯^はを丈夫^{じょうぶ}にすることができます。また、手作り^{てづく}することで、味付け^{あじつ}が調整^{ちょうせい}でき、できたて^たを食べ^たることができるので、よりおいしく感じ^{かん}られます。

調理員^{ちょうりいん}さんが心^{こころ}を込^こめて作^{つく}ったそぼろ煮^にやからしあえも一^{いっしょ}緒^{しょ}においしくいただきましょう。

6月 30日(火)

こんだて
献立

ピザトースト ^{ぎゅうにゅう}牛乳
^{やさい}野菜のスープ ^に煮 ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

^{てあら}手洗いについて^し知ろう

みなさんは手^てを^{あら}洗^{とき}う時、水^{みず}だけで^すパパッと^す済^すませて
いませんか？私^{わたし}たちの手^てには、目^めに見^みえない^{きん}菌^{きん}やウイ
ルスが^つたくさん^{しよくじ}付^ついています。そのま^ま食^じ事^じを^すする
と、^{きん}菌^{きん}や^{くち}ウイ^{なか}ルス^{はい}が^{なか}口^{いた}の中^{なか}に入^いって、お^な腹^{はら}が^{いた}痛^{いた}くなっ
たり、か^ひぜ^ひを^ひ引^ひいたりする^{げんいん}原因^{げんいん}にな^ります。手^て洗^{あら}いは
石^{せつ}けん^{つか}を^{つか}使^{つか}って^{ていねい}丁寧^{ていねい}に「指^{ゆび}先^{さき}、つ^あめ^あの間^あ、指^あの間^あ、親^{おや}
指^{ゆび}、手^て首^{くび}」を^い意^い識^しして^{あら}洗^{あら}い^あま^あし^あよ^あう。洗^{あら}っ^あた^あ後^あは、清^{せい}
潔^{けつ}な^てハン^てカ^てチ^てで^て手^てを^て拭^ふいて、き^てれ^てい^てな^て手^てで^ておい^てしく^て給^{きゅう}
食^{しょく}を^しい^した^しだ^しき^しま^しよ^しう。