

7月 1日(水)

こんだて
献立

ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳 さわら ^{たつた あ}竜田揚げ
 たんざく
 短冊 ^{こんにやくのしょうがあえ} ^{たなばたじる}七夕汁
 ほし ^{さんしょく}
 星の三色ゼリー

こんだて
献立のねらい

たなばた ^し
七夕について知ろう

^{しちがつ}七月^{なのか}七日は七夕です。^{たなばた}七夕の^{たなばた}日の^ひ夜の^{よる}夜は^{あま}天の^{がわ}川を
 は^{はな}さんで^{ばな}離れ^{おりひめ}離れ^{ひこ}になっている「織姫」と「彦
 ほし
 星」が^{ねん}年に^{いちど}一度^あだけ^ひ会^いえる^い日^いと言^いわれて^います。
 また^{たんざく}短冊^{ねが}に^か願^{かさ}い^{かざ}を書^かいて^{かざ}笹^{かざ}に^{かざ}飾^{かざ}ります。

^{きょう}今日^{きゅうしょく}の^{たんざく}給食^{かたち}は、^{たんざく}短冊^{かたち}の^{かたち}形^{かたち}の^{こんにやくが}こんにやく^{はい}が入^{はい}った^{はい}
 「^{たんざく}短冊^{こんにやくのしょうがあえ}こんにやくの^{あま}しょう^{がわ}があえ」と、^{あま}天^{がわ}の^{がわ}川^{がわ}に
^{みた}見^{みた}立^{みた}て^{みた}た^{みた}そ^{みた}う^{みた}め^{みた}ん^{みた}が^{みた}入^{みた}った^{みた}「^{たなばたじる}七夕汁」^{ほし}です。「星
^{さんしょく}の^{さんしょく}三色^{たなばた}ゼ^{よぞら}リー」^{そうぞう}で七夕^{よぞら}の^{そうぞう}夜^{そうぞう}空^{そうぞう}を^{そうぞう}想^{そうぞう}像^{そうぞう}して^{そうぞう}み^{そうぞう}て^{そうぞう}み^{そうぞう}て^{そうぞう}く^{そうぞう}だ^{そうぞう}
 さい。

^{ねん}年に^{いちど}一度^{こんだて}の^{こんだて}献立^{こんだて}です。おいしく^{こんだて}いた^{こんだて}だ^{こんだて}き^{こんだて}ま^{こんだて}し^{こんだて}ま^{こんだて}し^{こんだて}よ^{こんだて}
 う。

7月 2日(木)

こんだて
献立

ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソース
こ 粉ふきいも ミネストローネ

こんだて
献立のねらいせいけつ た
清潔に食べよう

しょくちゅうどく よぼう きほん しょくじまえ せっ ただ
食中毒予防の基本は、食事前の「石けんでの正
しい^{てあら}手洗い」です。手には見えない^て菌やウイルス^{きん}
が^{ふちやく}付着しています。それらが^{ふちやく}付着したまま^{しょくじ}食事を
することで^{からだ}体の中^{なか}に入り込^{はい}んでしま^こいます。指先^{ゆびさき}
や爪^{つめ}まで^{せつ}しっかり石けんを^{あわだ}泡立^{みず}て、^{あら}水で^{なが}洗^{なが}い流
しましょう。今日^{きょう}の^{きゅうしょく}給食^ての^たように^て手^たで^た食^たべる^たパン
は^{とく}特に^き気^つを^つ付け^つましょう。また、^いトイレ^いに行^いった
後^{あと}にも^{かなら}必ず^{てあら}手^あ洗^あい^あをして、^{あんぜん}おいしく^{しょくじ}安全^{しょくじ}な^{しょくじ}食^{しょくじ}事^{しょくじ}を
しましょう。

7月 3日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} ししゃも唐揚げ^{からあ} ゴーヤチャンプルー
じゃがいもとわかめのみそ汁^{しる}

こんだて
献立のねらい

ゴーヤについて知ろう

ゴーヤの独特な苦み^{どくとく}には、胃腸^{いちょう}をしげきして食欲^{しょく}をわかせる働き^{はたら}があります。そのため、暑さ^{あつ}で食欲^{しょくよく}が落ちやすい今^{いま}の季節^{きせつ}にぴったりの野菜^{やさい}です。また、疲れ^{つか}をとるビタミンC^{しー}も、たくさん含^{ふく}まれています。

そんなゴーヤをおいしく食^たべるための料理^{りょうり}が、今日^{きょう}の「ゴーヤチャンプルー」です。「チャンプルー」とは、沖縄^{おきなわ}の言葉^{ことば}で「混ぜこぜにする」という意味^{いみ}があります。苦いゴーヤも、豆腐^{とうふ}や卵^{たまご}と炒^{いた}めることで味^{あじ}がまるやかになり、食^たべやすくなります。苦手^{にがて}な人も、まず^{ひと}は一口^{ひとくち}、味^{あじ}わってみてくださいね。

7月 6日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう なっとう
牛乳 納豆
わかめのごま^{かお}香りあえ ピリ^{から}辛^{にく}肉じゃが

こんだて
献立のねらいなっとう し
納豆について知ろう

7月10日は、納豆の日です。全国納豆協同組合
が制定しました。納豆は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、独特な粘り^{ねば}と香^{かお}
りが生まれます。その結果、うま味^{うま}が増し、消化^{しょうか}
されやすい形^{かたち}に変化^{へんか}します。

納豆には、たんぱく質^{しつ}やカルシウム、鉄^{てつ}、食物
繊維^{せんい}が多く含まれていて、栄養価^{えいようか}の優れた食品^{しょくひん}で
す。今日の納豆は、茨城県^{いばらきけんさん}産の小粒^{こつぶ}の大豆^{だいず}を使用^{しょう}
した納豆^{なっとう}です。おいしくいただきます。

7月 7日(火)

こんだて
献立

くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー
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し
知ろう

とうもろこしがおいしい季節きせつになりました。

さて、みなさんはおいしいとうもろこしの見分け方みわ かたを知っていますか？おいしいとうもろこしをえら選ぶときには、茶色ちやいろのふさふさした「ひげ」に注目ちゅうもくしましょう。実は、とうもろこしの茶色い「ひげ」の本数ほんすうは、とうもろこしの「実」の数かずと同じです。そのため、「ひげ」がたくさん生はえているとうもろこしをえら選べば、それは実みがぎゅっと詰つまったおいしいとうもろこしです。

きょう じもと 今日きょうは地元じもとでとれた新鮮しんせんなとうもろこしです。味あじわっていただきますしょう。

7月 8日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう とうふ のカレー煮 に はるさめ
春雨サラダこんだて
献立のねらいげんえん たいせつ し
減塩の大切さについて知ろう

よく耳にする「減塩」という言葉は、「食事の塩分を減らす」という意味の言葉です。塩分のとり過ぎはさまざまな病気につながるため、日ごろから減塩を心がけることが大切です。

今日は豆腐のカレー煮に、香辛料であるカレー粉や、香味野菜のしょうがと長ねぎを使っています。これらには独特の風味や辛味があり、少ない塩分でも料理をおいしく仕上げてくれます。料理の味だけでなく、香りも楽しみながらいただきますしょう。

7月 9日(木)

こんだて
献立

なすとトマトのスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳
コロッセ フレンチサラダ ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

なすについて知ろう

なすは、なつ夏からあき秋にかけてむらさきいろ紫色のはな花をさ咲かせ、
こ濃いむらさきいろ紫色のみ実をつけます。すいぶん水分としょくもつせんい食物繊維がおお多
く、あつ暑さでしょくよく食欲がお落ちるなつ夏にもしよくざいぴったりの食材で
す。かわ皮にふく含まれるナスニンというせいぶん成分はからだ体のめんえき免疫
力をたか高め、ろうか老化やびょうき病気のよぼう予防にやくだ役立ちます。やわ柔ら
かなみ実は、あぶら油とのあいしょう相性がよく、や焼く、に煮る、いた炒め
るといったちょうり ほうさまざまな調理法で、ちが違ったあじ味わいを
たの楽しめます。今日は、なすとトマトのスパゲッ
ティにしました。おいしくいただきます。

7月 10日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう たら いそべ あ
ごまあえ スタミナみそ汁^{しる}

こんだて
献立のねらいさかな た
魚を食べよう

わたし す し さかな た ぶん
私たちが住むひたちなか市では、魚を食べる文
か たいせつ と く まいつき か ぎよ
化を大切にする取り組みとして、毎月10日を「魚
しょく ふきゅう すいしんぴ さだ きゅうしょく
食普及推進日」に定めています。給食ではみなさん
んに、もっと魚を食べてもらいたいので献立に多
と い
く取り入れています。

さかな のう はたら けつえき
魚には脳の働きをよくしたり、血液をサラサラ
にして病気を防いだり、体によい働きをする良質
な脂が含まれています。また、ししゃもなどの
こざかな ほね まる た ふそく
小魚は骨まで丸ごと食べられるので、不足しがち
なカルシウムを多くとることができます。

えいよう さかな た
栄養たっぷりの魚をしっかりと食べましょう。

7月 13日(月)

こんだて
献立

ごはん タコライスぐの具ぎゅうにゅう 牛乳
オムレツ チキンサラダ

こんだて
献立のねらいタコライスしについて知ろう

みなさんは、タコライスがどこのくに国の料理りょうりかわかりますか？ 次のつぎ中なかから考かんがえてみましょう。①
アメリカ ②にほん日本 ③トルコ 答こたえは「②にほん日本」
です。タコライスは、1980年代ねんだいに沖繩おきなわけん県けんのアメリカ
軍ぐんきち基地きちの兵隊へいたいさんへ、メキシコ料理りょうりのタコスの
具材ぐざいをごはんの上うへにのせて提供ていきょうしたのが始はじまり
で、今いまでは日本にほん中じゅうで食たべられています。タコライ
スという名な前まえの由ゆ来らいは「タコス」と「ライス」を
ああ合あわせたものだからで、海うみにいる「たこ」がはい入い
っているというわけではありません。みなさんも沖おき
繩なわけん県けんにいった気き分ぶんでタコライスを味あじわってみてく
ださい。

7月 14日(火)

こんだて
献立

はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおフライ

たことポテトのジェノベーゼ

とうがんい 冬瓜入りマセドアンスープ

こんだて
献立のねらいひ がつ ようか し
タコの日（8月8日）について知ろう

ひたちなか市の那珂湊地区にはたこを加工する工場がたくさんあり、多くの人々が働いています。アフリカから輸入された冷凍だこを「蒸しだこ」、「酢だこ」、「味付けたこ」などに加工し、日本全国に出荷しています。ひたちなか市は国内有数のたこ加工生産高を誇ることから、「魚食の普及推進に関する条例」で、8月8日を「タコの日」と制定し、「タコのまち ひたちなか」のPRと地域活性化に取り組んでいます。今日はたことポテトのジェノベーゼです。みなさんもたこを食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

7月 15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 ツナサラダ

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

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 含んでいるので、からだ すいぶん 体に水分を おぎな 補いつつ、ほてった からだ 体をひ 冷やしてくれる はたら 働きがあります。また、ビタミン C やカロテンなど、あつ ま 暑さに負けない からだ 体をつくる 栄養素も ふく 含まれています。きょう 今日のカレーには、いづもの にんじん 人参、たま 玉ねぎのほかに、かぼちゃ、ズッキーニ、えだまめ 枝豆、とうもろこし、トマトが はい 入っています。きょう 今日のカレーを た 食べながら、なつやさい 夏野菜を み 見つけてみましょう。

7月 16日(木)

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 やさい 肉団子と野菜のスープ煮 フルーツポンチ

こんだて
献立のねらい

なつやす す かた し
夏休みの過ごし方について知ろう

がっ にち なつやす はじ
7月18日から夏休みが始まります。

なつやす まいにち げんき す つぎ
夏休みを毎日元気に過ごすために、次のことに
き っ せいかつ はやね はやお
気を付けて生活しましょう。①早寝早起きをす
る、②1日3食しっかり食べる、③冷たい食べ物
の もの せいかつ
や飲み物を取りすぎない、です。この生活をする
ことで、生活リズムが整い、暑さに負けない体をつ
つくることのできるので、夏バテ防止につながり
ます。3つのことを意識して楽しい夏休みをすご
しましょう。