

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	火	ごはん	1	1	2	<p>いばらきけん、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て暖かく、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				
		あじフリッター				
		チンジャオロースー				
		ちゅうかスープ				
2	火	ごはん				<p>みかんの仲間は「かんきつ類」と呼ばれ、世界中にたくさんの種類があります。かんきつ類には、風邪を予防してくれるビタミンCや、皮膚をじょうぶにしてくれるビタミンAなどが豊富に含まれます。今日は、暑い夏にピッタリな冷凍みかんでいただきます。</p>
		牛乳				
		とうふのカレーに				
		ピリからチキンサラダ				
		れいとうみかん				
3	水	ごはん	2	2	3	<p>今日は栃木県の料理です。栃木県は茨城県の隣に位置しており、海のない内陸県です。栃木といえば、県庁所在地の宇都宮市の餃子が有名で、市内には多くの餃子を出すお店が軒を連ねています。また、夕顔の実の生産量も全国1位で、そこから作るかんぴょうも栃木の名産品です。今日の給食には、餃子と、かんぴょうの歯ごたえが楽しい「かんぴょうのごま和え」を取り入れました。栃木の味を楽しみましょう。</p>
		牛乳				
		ぎょうざ				
		かんぴょうのごまあえ				
		じゃがいものみそしる				
4	木	こがたミルクパン				<p>今日はクイズを出します。 枝豆は今が旬です。枝豆が成長すると何になるでしょう？ ① そら豆 ② 大豆 ③ ピーナッツ 正解は、②の大豆です。枝豆が成長すると、大豆になります。今日は、枝豆をたくさん使った枝豆サラダです。</p>
		牛乳				
		わふうスパゲッティ				
		えだまめサラダ				
5	金	ごはん 牛乳	1	1	1	<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だ献立です。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、病気にかからないとされているので、今日は七夕のすまし汁にそうめんを使っています。また、今日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ね。</p>
		ほしがたコロッケ				
		キラキラサラダ				
		たなばたのすましじる				
		たなばたゼリー				
8	月	ごはん				<p>昔から「雷が鳴ると梅雨が明けるといわれています。そこで、梅雨明け時期の今日は、かみなり汁を献立に取り入れました。かみなり汁は、油で豆腐を炒めて作ります。その時にゴロゴロと雷のよう大きな音が出ることから「かみなり汁」という名前がつけられました。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏の暑さに負けないように、残さず食べて体力をつけましょう。</p>
		牛乳				
		ぶたにくのあまからいため				
		そくせきづけ				
		かみなりじる				
9	火	はちみつパン	1	1	1	<p>みなさんは、牛乳の味がかわることを知っていますか？私たちが毎日飲んでいる牛乳は、工場で作られている清涼飲料水などと違って、牧場の牛からしぼられた自然のものです。そのため、牛の種類や食べるエサ、季節が違えば牛乳の味も変わります。その他にも、温度によって味の感じ方が違ったり、一緒に食べたものや飲む人の体調によっても味が違うように感じる場合があります。普段何気なく飲んでいる牛乳の味や香りにも個性があることを知って、おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		しろみざかなのレモンフライ				
		こまつなサラダ				
		やさいスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
10	水	ごはん				<p>今日の肉じゃがは、韓国風肉じゃがです。いつもの肉じゃがと違って、ピリッと辛いことに気付きましたか。このピリッとした辛味は、「豆板醤」と「コチュジャン」の辛味です。「豆板醤」は、そら豆から作られ、辛い四川料理には欠かせない調味料です。「コチュジャン」は、朝鮮半島の発酵調味料で、唐辛子が入った味噌です。暑さで食欲がおちる夏には、ぴったりの料理です。ごはんと一緒に食べましょう。</p>
		牛乳				
		あつやきたまご	1	1	1	
		かんこくふうにくじゃが				
		おひたし				
11	木	セサミパン				<p>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、湊三小の2年生が皮をむいてくれたものを、共同調理場で調理しました。感謝していただきます。</p>
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		もやしサラダ				
		とうもろこし	1	1	1	
12	金	ごはん				<p>今日は、沖縄県の郷土料理であるゴーヤチャンプルーです。ゴーヤは「ツルレイシ」や「にがうり」とも呼ばれ、1日で5cmも伸びるほど成長の早い野菜です。小学4年生は、授業でも育てていますね。ゴーヤといえは、ちょっと苦い味がするのが特徴ですが、この苦みには、夏バテ予防に効果があるので、夏に食べたい野菜の一つです。去年は食べられなかった人も、1年成長した今年ならば食べられるかもしれません。まずは一口食べてみましょう。</p>
		牛乳				
		とびうおのたつたあげ	1	1	1	
		ゴーヤチャンプルー				
		もずくスープ				
16	火	パンプキンパン				<p>ミネストローネはイタリアの家庭料理で、野菜がごろごろと入っているスープのことをいいます。「ミネストローネ」という名前には、イタリア語で「ごちゃ混ぜ」・「真だくさん」という意味があり、ミネストローネに使う野菜は季節や地域によってちがってきます。基本はトマトを使ったスープですが、特にこれを入れるというきまりはないため、トマトを入れないものでも「ミネストローネ」と呼ぶことがあるそうです。今日の給食のミネストローネには、押し麦・トマト・にんじん・玉ねぎ・キャベツのほか色々な材料がたくさん入っています。残さずおいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		さけのこうそうやき	1	1	1	
		ペネソテー				
		むぎいりミネストローネ				
17	水	たこめし				<p>ひたちなか市は「たこの加工日本一」ということを知っていますか？那珂湊地区にある加工工場で、蒸したこ、酢だこ、味つけだこなどに加工し、日本全国に出荷しています。なんと世界で水揚げされている半分以上のたこを日本人が食べているそうです。今日は那珂湊漁港で水揚げされたミズダコを使って「たこめし」にしました。旬の味を味わいましょう。</p>
		牛乳				
		てりやきハンバーグ	1	1	1	
		ポパイサラダ				
18	木	ごはん				<p>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、さやいんげん、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。そして、今日は冷たいシャーベットがついています。自分が選んだ味を覚えていますか？冷たいデザートまで残さず食べてください。</p>
		牛乳				
		なつやさいカレー				
		かんでんいりヘルシーサラダ				
		セレクトアイス(メロン、みかん)	1	1	1	
19	金	くろパン				<p>今日は、1学期最後の給食です。明日からは夏休みですね。夏休み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。次に、夏野菜を食べましょう。夏野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたっぷりです。そして、冷たいものとりすぎに注意しましょう。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してしまいます。食生活に気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。</p>
		牛乳				
		かいそうサラダ				
		ワンタンスープ				
		こめこチキン	1	1	1	