



加工食品等の使用食材

7日(月)かまぼこ
イトヨリ・砂糖・てん粉・米発酵調味料・食塩・水

7日(月)魚そうめん
イトヨリ・でん粉・砂糖・食塩・水あめ・みりん・植物油・水

7日(月)・17(木)錦糸卵
卵・砂糖・植物油・酢・でん粉・食塩・デキストリン・加工でん粉・増粘多糖類・水

7日(月)星形コロッケ
じゃがいも・たまねぎ・豚肉・イヌリン・砂糖・しょうゆ・食塩・植物油・発酵調味料・醸造調味料・こしょう・パン粉・小麦粉・粉末状植物性たん白・貝Ca・ピロリン酸第二鉄・水

8日(火)さつま揚げ
イトヨリ・あじ・砂糖・でん粉・揚げ油・食塩・甘酒・雑酒・水

11(金)トマトオムレツ

液卵・植物油・食塩・トマトケチャップ・たまねぎ・トマトピューレ・鶏肉・でん粉発酵調味料・食用卵殻粉・トレハロース・加工でん粉・水

11(金)マンゴープリン

乳または乳製品を主要原料とする食品・果糖ぶどう糖液糖・マンゴーピューレ・ゲル化剤・香料・カロチノイド色素・水

16(水)桜島素どり

鶏肉・でん粉・食塩・砂糖・香辛料・水

17(木)つぼ漬け

干大根・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・食塩・醸造酢・香辛料・酒精・米ぬか・調味料(アミノ酸等)・ソルビトール・甘草・ステビア・くちなし色素・酸味料

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう?これから給食にたくさん登場してきますよ!



こんだてめい	SDGsの目標16				1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)			
	SDGsの目標16は、「平和と公正をすべての人に」です。みんなが仲良く暮らせるように、暴力をなくし、法を守り、みんなに平等なチャンスを与えることを目指しています。食べ物には、私たちの健康を守る力があります。また人と人との心の交流も促してくれる不思議な力も持っています。おいしくて健康的な食事をしっかりと食べると、体だけでなく心も元気にしてくれますね。そして健康な体と心があれば、みんなが笑顔で仲良く暮らすことができます。それが平和をつくり、繁盛していく第一歩にもなるのではないのでしょうか。				④海藻サラダ ①麦ごはん ③韓国肉風じゃが				④卵としらすのふりかけ ⑤パッションフルーツ ①麦ごはん ③しぶりのそば煮				④チリコンカン ①コッペパン ③かぼちゃのポタージュ				④みそビビンバ ①麦ごはん ③オクラかきたま汁			
	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ④かいそう				②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ④たまご・スキムミルク・しらすぼし				②ぎゅうにゅう③ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ④ぶたにく・だいず・レンズマメ				②ぎゅうにゅう③たまご・ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ④ぶたにく・だいず・レンズマメ				②ぎゅうにゅう③たまご・スキムミルク・とうふ④ぶたにく・だいず・みそ			
	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま④さとう・ごまあぶら				①こめ・むぎ③さいとも・さとう・あぶら・でんぶん④あぶら・ごま				①パン・③じゃがいも・マーガリン・こむぎ④こむぎ・さとう・あぶら				①パン・③じゃがいも・マーガリン・こむぎ④こむぎ・さとう・あぶら				①こめ・むぎ③でんぶん④ごまあぶら・さとう・ごま			
ねらい	暑さに負けない体をつくる食事をしよう。				パッションフルーツについて知ろう。				チリコンカンについて知ろう。				オクラについて知ろう。				オクラについて知ろう。			
	Q: この食べ物は7月の暑い季節にぴったり! 暑くても食べやすい野菜で、冷やして食べてもおいしいです。さて、この野菜は何でしょう?				パッションフルーツは、別の名前で、「トケイソウ」と言います。花が時計のような形をしていることから、名前がつけられました。種はかまずに、果肉といっしょにのりと飲み込んで食べます。季節の果物を味わってくださいね。				チリコンカンは、アメリカの南の地域やメキシコの料理です。お肉と、チリパウダーという調味料とトマトを煮込んで作ります。アメリカでは、豆も一緒に煮て作るそうです。パンといっしょに食べるとおいしいです。				みなさんは、オクラがどのように実っているか知っていますか? 実は、とがった方を上向きにオクラは伸びていきます。オクラのネバネバは、ガラクトマンナンやペクチンといった食物繊維で、便秘予防や食べ物の消化を助けてくれる、夏バテ防止につながる効果があります。				みなさんは、オクラがどのように実っているか知っていますか? 実は、とがった方を上向きにオクラは伸びていきます。オクラのネバネバは、ガラクトマンナンやペクチンといった食物繊維で、便秘予防や食べ物の消化を助けてくれる、夏バテ防止につながる効果があります。			
	A) とうもろこし B) トマト C) なす				パッションフルーツは、別の名前で、「トケイソウ」と言います。花が時計のような形をしていることから、名前がつけられました。種はかまずに、果肉といっしょにのりと飲み込んで食べます。季節の果物を味わってくださいね。				チリコンカンは、アメリカの南の地域やメキシコの料理です。お肉と、チリパウダーという調味料とトマトを煮込んで作ります。アメリカでは、豆も一緒に煮て作るそうです。パンといっしょに食べるとおいしいです。				チリコンカンは、アメリカの南の地域やメキシコの料理です。お肉と、チリパウダーという調味料とトマトを煮込んで作ります。アメリカでは、豆も一緒に煮て作るそうです。パンといっしょに食べるとおいしいです。				みなさんは、オクラがどのように実っているか知っていますか? 実は、とがった方を上向きにオクラは伸びていきます。オクラのネバネバは、ガラクトマンナンやペクチンといった食物繊維で、便秘予防や食べ物の消化を助けてくれる、夏バテ防止につながる効果があります。			
	くだものるい 果物類				かいそうるい 海藻類				しじつるい 種実類				こさかなるい 小魚類				こさかなるい 小魚類			
こんだてめい	7日(月) ④星形コロッケ ①はんだまのちらし寿司 ③七夕そうめん汁				8日(火) ④切干大根の甘酢和え ①わかめごはん ③島うりの煮物				9日(水) ④にがりの揚げ煮 ①麦ごはん ③いり豆腐				10日(木) ⑤手巻のり ④スタミナみそ ①麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁				11日(金) ⑤マンゴープリン④トマトミートオムレツ ①雑穀ごはん ③しぶりのポトフ			
	①とりにく・たまご・かまぼこ②ぎゅうにゅう③あぶらあげ・うおそうめん				②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ・こんぶ・さつまあげ				②ぎゅうにゅう③とうふ・とりにく・たまご・スキムミルク				②ぎゅうにゅう③なまあげ・わかめ・みそ④なっとう・だいず・ぶたにく・あかみ⑤のり				②ぎゅうにゅう③とりにく・ウインナー④オムレツ			
	①こめ・さとう・あぶら・くるごめ④コロッケ・あぶら				①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・さとう④さとう・あぶら・ごま				①こめ・むぎ③さとう・あぶら④さとう・でんぶん・あぶら・ごま				①こめ・むぎ④ごま・ごまあぶら・さとう				①こめ・ぎゃくこ③じゃがいも⑤マンゴープリン			
	①はんだま・にんじん・たけのこ・きぬさや③しいたけ・にんじん・おくら				③しまりゅう・にんじん・こんにやく・いんげん④だいこん・ほうれんそう・にんじん・キャベツ				③しいたけ・こんにやく・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん④にがり				③にんじん・たまねぎ・だいこん・かぼちゃ・はねぎ④にら				③にんじん・とうがん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・いんげん			
たべもののはなし	七夕について知ろう。 今日は七夕です。七夕は、年に一度だけ、七月七日の夜に織り姫と彦星が会えるという伝説があります。昔から、そうめんを天の川に見立てて、七夕にお供えしたそうです。七夕にちなんだ給食を味わってくださいね。				島うりについて知ろう。 島うりは、暖かい地域で生産されています。水分を多く含んでいて、味はあっさりしています。炒めたり、和えたりなど、様々な調理法で使うことができます。 きゅうりと似た色をしていますが、オレンジ色や、黄緑色などの色のものもあります。				豆腐について知ろう。 みなさんは、豆腐がどのように作られていますか? まず、大豆を水につけてやわらかく、それを細かくつぶしたものを煮ます。その後、布でこして、豆乳とおからにわけます。この豆乳にニガリをいれて固めたものが豆腐です。				納豆について知ろう。 納豆は、大豆にナットウ菌をつけて発酵させたものです。納豆には、体を作るたんぱく質と、ビタミンB1が多く含まれていて、ごはんと一緒に食べると栄養のバランスがとれて美味しくなります。また、夜に納豆を食べると、寝ているうちに血液をサラサラにしてくれる効果もあると言われています。				ポトフについて知ろう。 ポトフはフランスの家庭料理です。本来は肉も野菜も大きく切って、大鍋で煮込んでつくりまします。給食では、みなさんが食べやすいよう、小さめに切って作っています。外国の料理を味わってくださいね。			
	まめるい 豆類				たまごるい 卵類				かいそうるい 海藻類				こさかなるい 小魚類				きのるい きのこ類			
	610 kcal 25.4 g				631 kcal 27.0 g				651 kcal 27.4 g				635 kcal 26.6 g				661 kcal 26.8 g			
	757 kcal 31.6 g				807 kcal 34.8 g				835 kcal 35.3 g				813 kcal 33.6 g				854 kcal 34.5 g			



	14日(月)  ②牛乳	15日(火)  ②牛乳	16日(水)  ②牛乳	17日(木)  ②牛乳
こんだてめい	④中華サラダ  ①麦ごはん ③マーボーなす 	④島うりの昆布和え  ①麦ごはん ③夏野菜カレー 	④オーロラチキン  ①麦ごはん ③具だくさんスープ 	⑥のり ⑤バナナツツ  ①(麦ごはん) ③鶏飯(スープ) 
体をつくる	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ・あかみそ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・チーズ・スキムミルク④こんぶ	②ぎゅうにゅう③ベーコン④とりにく・みそ	②ぎゅうにゅう④たまご・とりにく⑤だいず⑥のり
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③でんぶん・あぶら・ごまあぶら④さとう・ごまあぶら	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら④ごま・さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・むぎ・マーガリン④じゃがいも・あぶら・さとう	①こめ・むぎ④さとう⑤カシューナッツ・さとう
体の調子を整える	③なす・にんじん・たまねぎ・たけのこ・えだまめ・にら④きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ	③たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・とうもろこし・りんご④しゅうり・にんじん・オクラ	③にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・えだまめ・パセリ④にんじん・えだまめ	③はねぎ④だいこん・しいたけ⑤バナナ
ねらい	ぶたにく し 豚肉について知ろう。	なつ やさい し 夏野菜について知ろう。	しゅうしやく しんじゆ ふくさい し 主食・主菜・副菜について知ろう。	なつ やす お 夏休みに向けて。
たべものののはなし	ぶたにく し 豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1が豊富です。特にビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、不足すると栄養素がうまくエネルギーに変えられず、つかれを感じやすくなります。また、ビタミンB1は筋肉のエネルギー代謝を助け、筋肉痛をやわらげる働きもあります。	きょう 旬の野菜をたっぷり入れました。それが夏の野菜か分かりますか？「トマト」「かぼちゃ」「なす」です。一年中お店で売られていますが、旬の時期に収穫されたものは、栄養がたっぷり入っています。旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。	こんだて 基本は、主食・主菜・副菜です。この3つがそろって、栄養のバランスが良くなります。主食は、ごはんやパンなどで、主菜は肉料理や魚料理、卵料理など、副菜は野菜料理や海藻を使った料理などです。この食事の基本を覚えて、自分の生活に生かしていきましょう。	きょう 1学期最後の給食になります。夜更かしをして朝寝坊をしたり、アイスを食べすぎたてご飯が食べられなかったりと、これまでの生活リズムがぐずれがちになるかもしれません。そこから夏バテにならないよう、早ね早起きをして、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。
家庭でとりましょう	種類  ②牛乳	まめるい 豆類  ②牛乳	くだものい 果物類  ②牛乳	こざかない 小魚類  ②牛乳
小中	642 Kcal 27.1 g 822 Kcal 34.9 g	665 Kcal 24.7 g 860 Kcal 31.5 g	645 Kcal 24.9 g 833 Kcal 31.9 g	658 Kcal 28.6 g 850 Kcal 36.9 g

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。うちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



給食のレシピ、紹介します！

(6月27日献立より)

もずく丼の具

- 材料(4人分)
- ・ もずく…120g
- ・ 豚ひき肉…100g
- ・ 玉ねぎ…80g [うす切り]
- ・ にんじん…60g [いちょう切り]
- ・ 青ピーマン…30g [千切り]
- ・ コーン…40g
- ・ 油…小さじ1
- ・ 砂糖…小さじ1/2
- ・ みりん…大さじ1
- ・ こいくちしょうゆ…小さじ4
- ・ 料理酒…小さじ1
- ・ おろししょうが…小さじ1/2
- ・ 片栗粉…小さじ1/2

○ 作り方

- ①豚ひき肉としょうがを炒める。
- ②豚ひき肉の色が変わったら、にんじんと玉ねぎを入れて炒める。
- ③ピーマンともずくを入れて炒める。
- ④コーンをいれて、片栗粉以外の残りの調味料を入れる。

★なぞ^と解きチャレンジ★【解答・^{かいとう}解説^{かいせつへん}編】



お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。田で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。



たなばた ぎょうじしやく
七夕の行事食 **そうめん**

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、
中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ
女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになった。七夕
には、太の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの
原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

さくべい
索餅とは… 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥
あ ゐぎなわ
させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

○ 都合により献立や食品等を変更することがあります。○ ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。