



## 加工食品等の使用食材

7日(月)かまぼこ  
イトヨリ・砂糖・でん粉・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・植物油脂・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・植物油脂・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・植物油脂・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

千大根・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」。したがって、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!



ヒント  
元気が出てきそうな  
真っ赤な実をつけるよ。



ヒント  
みそをつけ、そのまま生で  
食べてもおいしい野菜だよ。



ヒント  
冬によく食べられるけど、  
実がなるのは夏なんだよ。



ヒント  
英語では「レディインガー」  
(レディの指)とも呼ばれるよ。



ヒント  
緑色のものを食べるけど、  
熟すとじつは真っ赤になるよ。



ヒント  
葉や実ではなく、土の中で  
大きくなった根を食べるよ。



ヒント  
これは離花。ひげの本数と  
中の実の数は同じだよ。



ヒント  
花と同じ紫色をした  
実がなるよ。

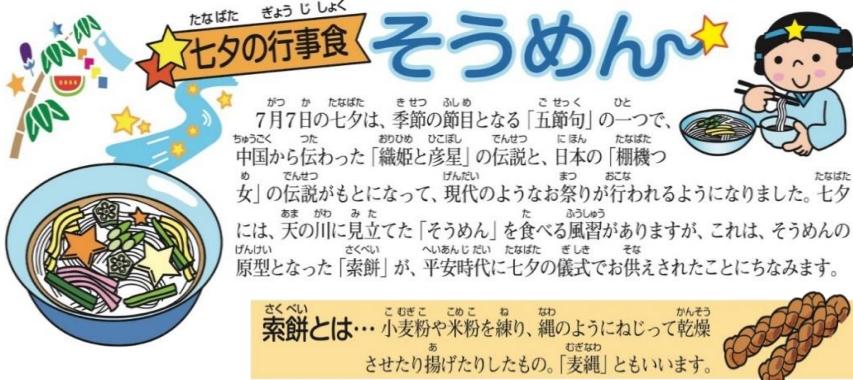
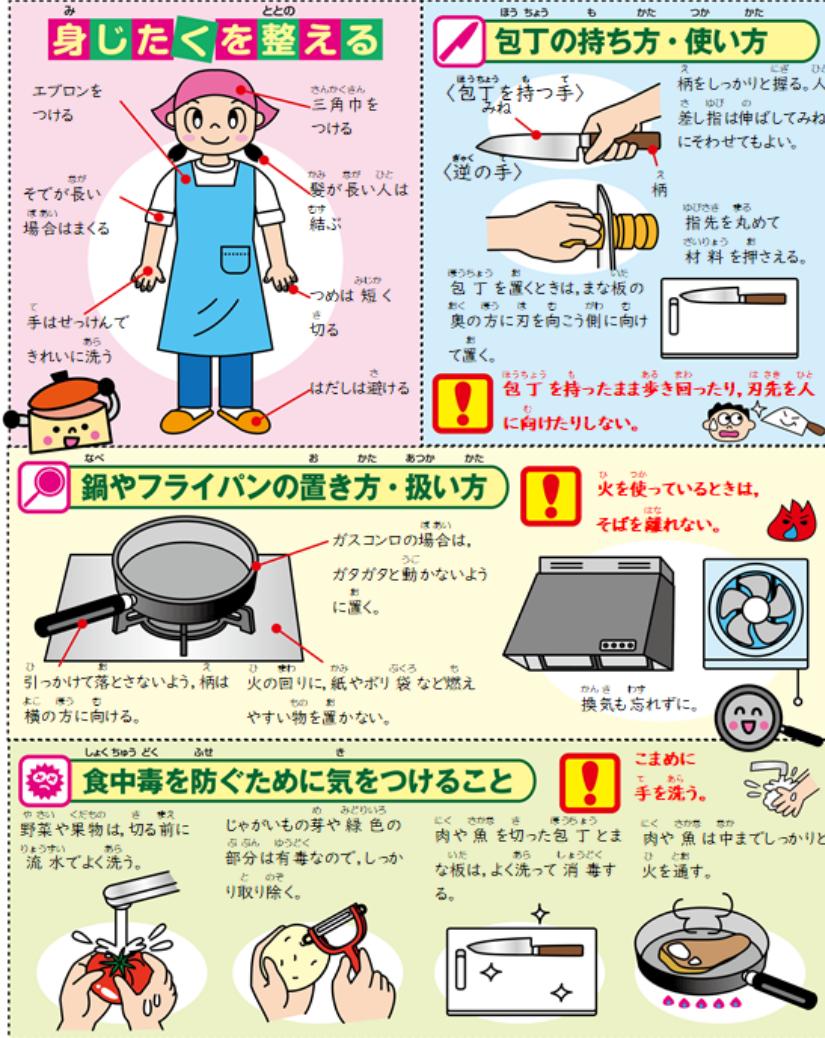
|             |   |  |   |   |  |
|-------------|---|--|---|---|--|
| こんだてめい      | SDGsの目標16   | 1日(火)  | 2日(水)   | 3日(木)   | 4日(金)  |
|             | SDGsの目標16は、「平和と公正をすべての人々に」です。みんなが自由くらむように、暴力をなくし、法を守り、みんなに平等なチャンスを与えることを目指しています。食べ物には、私たちの健康を守る力があります。また人と人の心の交流も健やかで、不思議な力を持っています。おいしくて健康的な食事をしっかりと食べることとは、体だけでなく心も元気にしてくれますね。そして健康体と心があれば、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、世界を上げていく第一歩にもなるのではないかとおもいます。 | ④海藻サラダ<br>①麦ごはん<br>③韓国風肉じゃが<br>②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ④かいそう<br>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<br>③たまねぎ・にんじん・しらたき・にら④きゅうり・キャベツ・にんじん・えだまめ | ④卵としらすのふりかけ<br>①麦ごはん<br>③しぶりのそぼろ煮<br>②ぎゅうにゅう③ににく・なまあげ④たまご・スキムミルク・しらすぼし<br>①こめ・むぎ③さといも・さとう・あぶら・でんぶん④あぶら・ごま<br>③どうがん・こんにゃく・たまねぎ・しいたけ・にんじん・えだまめ④ほうれんそう⑤パッションフルーツ | ④チリコンカン<br>①コッペパン<br>③かぼちゃのポタージュ<br>②ぎゅうにゅう③ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・ごなチーズ④ぶたにく・だいす・レンズまめ<br>①パン・③じゃがいも・マーガリン・こむぎごこむぎこ・さとう・あぶら<br>③たまねぎ・かぼちゃ・えだまめ・パセリ④たまねぎ・グリンピース・トマト | ④みそビビンバ<br>①麦ごはん<br>③オクラかきたま汁<br>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・だいす・みそ                              |
|             | 体をつくる   | 2日(水)  | 3日(木)   | 4日(金)   |  |
|             | エネルギーのもとになる   |  |   |   |  |
|             | 体の調子を整える  |  |   |   |  |
| ねらい         | たべもののはなし  | 食育クイズ  | 暑さに負けない食事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。   |
|             |   | Q.この食べ物は7月の畠にびつたり!焼くと香ばしくおいしいけれど、冷やしてもおいしいです。さて、この野菜は何でしょう?  | 今月の給食目標は、「暑さに負けない食事をつくる食事をしよう」です。いよいよ夏本番です。夏ばてや熱中症予防のため、3食しっかり食べたり、冷たいものの取りすぎには注意してくださいね。   | 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おりながら、名前がつけられました。種はかくまにして、果肉といっしょにつるっ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、豆と一緒に煮て作るそうです。パンと一緒に食べるとおいしいです。 |
| 家庭でとりましよう   | 小中  | くだものり  | くだものり   | 種実類   | 小魚類  |
| ここんだてめい     | 7日(月)   | 8日(火)  | 9日(水)   | 10日(木)  | 11日(金)   |
| 体をつくる       | ④星形コロッケ<br>①はんだまのちらし寿司<br>③七夕そうめん汁  | ④切干大根の甘酢和え<br>①わかめご飯<br>③島うりの煮物  | ④にがうりの揚げ煮<br>①麦ごはん<br>③いりどうふ  | ⑤手巻のり<br>①麦ごはん<br>③かぼちゃのみぞ汁   | ⑤マンゴープリン④トマトミートオムレツ<br>①雑穀ごはん<br>③しぶりのポトフ  |
| エネルギーのもとになる |   |  |   |   |  |
| 体の調子を整える    |   |  |   |   |  |
| ねらい         | たなばた  | 七夕について知ろう。   | 島うりについて知ろう。   | 豆腐について知ろう。  | 納豆について知ろう。   |
| たべもののはなし    | 今日は七夕です。七夕は、年に一度だけしかかるのかよるおひめひごぼしあけ、七夕の夜に織姫と彦星が会える伝説があります。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。   | しまうらは、暖かい地域で生産されています。水分が多く含んでいて、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。  | みなさんは、豆腐がどのように作られていますか。   | 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、ごはんと一緒に組み合わせると栄養のバランスがとてもよくあります。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。                       | ポトフはフランスの家庭料理です。本来は肉も野菜も大きくなっています。大鍋で煮込んでつくります。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。外の料理を味わってくださいね。   |
| 家庭でとりましよう   | まめるい豆類  | たまごりい卵類  | かいそりい海藻類  | こさかなるい小魚類   | きのこ類   |
| 小中          | 610 kcal<br>25.4 g  | 631 kcal<br>27.0 g   | 651 kcal<br>27.4 g  | 635 kcal<br>26.6 g  | 661 kcal<br>26.8 g   |
|             | 757 kcal<br>31.6 g  | 807 kcal<br>34.8 g   | 835 kcal<br>35.3 g  | 813 kcal<br>33.6 g  | 854 kcal<br>34.5 g   |

○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。

| こんだてめい      | 14日(月)   | 15日(火)  | 16日(水)   | 17日(木)   | ぐんぐんのびろ 夏野菜  |        |          |        |
|-------------|--|---|--|--|--|--------|----------|--------|
|             | ④中華サラダ   | ④島うりの昆布和え   | ④オーロラチキン   | ⑥のり ⑤バナナツツ   |  |        |          |        |
| ①麦ごはん       | ②牛乳  | ①麦ごはん   | ②牛乳  | ①(麦ごはん)▲③鶏飯(スープ)   | なす トマト ピーマン(パプリカ)  |        |          |        |
| ③マーボーなす     | ④中華サラダ   | ③夏野菜カレー   | ③具だくさんスープ  | ④(おはな) ⑤(おはな)  | とうもろこし オクラ   |        |          |        |
| 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だいすき⑥のり   |  |        |          |        |
| エネルギーのものとなる | 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・どうもろこし・りんご④しまうり・にんじん・オクラ   | ③にんじん・たまねぎ・セロリー・キャベツ・えだまめ・バセリ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 豚肉について知ろう。  | なつやさい 夏野菜について知ろう。   | しゅしょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜について知ろう。   | なつやすむ 夏休みに向けて。   | こたえ  |        |          |        |
| たべもののはなし    | 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に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。 | 今日のカレーには、夏が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。 | こんなてきほん 献立の基本は、主食・主菜・副菜です。この3つがそろると、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。 | 今日で! 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、アイスを食べすぎはん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く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。 | A. A) とうもろこし とうもろこしは、夏の食べ物です。7月から8月にかけて収穫されたものは、とくに甘くておいしいです。完熟したとうもろこしは「穀物」になりますが、夏に暑どりした未熟なとうもろこしは、「スイートコーン」とよばれ、「野菜」として扱われます。 |        |          |        |
| 家庭でとりましよう   | 種実類  | 豆類  | くだものい 果物類  | こさかなるい 小魚類   | こたえ  |        |          |        |
| 小           | 642 Kcal   | 27.1 g  | 665 Kcal   | 24.7 g   | 645 Kcal   | 24.9 g | 658 Kcal | 28.6 g |
| 中           | 822 Kcal   | 34.9 g  | 860 Kcal   | 31.5 g   | 833 Kcal   | 31.9 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。お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

- 豚ひき肉としょうがを炒める。
- 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。
- ピーマンともずくを入れて炒める。
- コーンをいれて、片栗粉以外の残りの調味料を入れる。

## ★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】



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。煙で探したり、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。