

2021年6月



献立紹介



1	火	『きびなごのから揚げ』のきびなごは、体に銀色の帯(きび)のような模様が入っている小魚(なご)であることから名前がついたと言われてます。鹿児島県でよく捕ることができ、お刺身でも食べられています。頭から尻尾までまるごと食べることができるので、カルシウムが沢山とれます。頭も残さず食べましょう。『あじさいゼリー』は、ぶどうゼリーとアセロラゼリーを細かく正方形に切って、あじさいのようにカップに盛り付けました。この時期にピッタリのデザートです。
2	水	『ごぼうとベーコンのごはん』は、ささがきごぼうとベーコンをよく炒めて、醤油・酒・バターを入れて一緒に炊いた炊き込みごはんです。ごぼうはおなかの調子を整える働きがあります。バター醤油味でとても美味しいのでたくさん食べて下さい。『夏野菜のみそ汁』には、なす、オクラ、かぼちゃなどの旬の野菜が入ってます。夏が旬の野菜は夏バテ防止効果があります。
3	木	『鯖のグリルラタトゥイユがけ』は、鯖にバジルを混ぜた小麦粉をまぶして、オリーブオイルをぬり、カリッと焼き上げました。夏野菜のズッキーニ・赤・青・黄ピーマン・なすなどの色とりどりの野菜をトマトでじっくり煮込んだラタトゥイユをたっぷりかけて食べてください。『コーンチャウダー』は、たっぷりの野菜が入ったトマトクリームスープです。チャウダーはフランス語で「煮込む」という意味で、スープとシチューの中間のところがついた料理です。
4	金	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯にならないためには噛みごたえのあるものを食べる、野菜を多く食べる、食後の歯みがきや、うがいをしっかりとすることが大切です。本日の給食の『カミカミごはん』には、するめが入っているのでとても噛みごたえがあるごはんです。また、カルシウムが豊富なさくらえびも入ってます。カルシウムは歯を作るのに必要な栄養素です。よく噛んで食べましょう。
7	月	『えびとそら豆のクリームスパゲティ』は、そら豆のきれいな緑色が映えたなめらかなクリームソーススパゲティです。そら豆はさやが空に向かって育つことから「空豆」という名前がつけました。そら豆を食べるとからだの疲れがとれて元気が出たり、病気になるのよからだになります。そら豆がたっぷり入ったソースをスパゲティによくからめて食べてください。
8	火	『アジフライ』の鱈の名前の由来は、味が良いからという理由でつけられています。旬の時期にはさらに脂がのっておいしく食べることができます。給食では旬の味を感じてもらうためにフライにしました。『じゃがいものシャキシャキ和え』は、きゅうり・にんじん・じゃがいもをせん切りにしてすりおろし玉ねぎ入りのドレッシングで和えました。じゃがいもにはビタミンCが含まれていて風邪を予防してくれます。残さず食べましょう。
9	水	『発芽玄米入りごはん』の玄米は、白米に比べてとても栄養があります。疲労回復効果のあるビタミンB1やおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。『水ようかん』は、こしあんを煮溶かした寒天と砂糖で作られ、夏に食べられる和菓子の1つです。寒天の量が多くしっかりと固さの練りようかんと、寒天が少なく柔らかい水ようかんがあります。また、寒天で固めるのではなく、小麦粉や葛粉を加えて蒸し固めたものは蒸しようかんと呼ばれます。ようかんでも作り方が違うと呼ばれる名前も違ってきます。
10	木	『マーボー豆腐』は、中国の四川という場所の料理です。しょうが・にんにく・ねぎの香味野菜とひき肉を香りが出るまでじっくり炒めたところに朝から煮出した鶏がらスープを入れて煮込みます。子ども園のマーボー豆腐はみじん切りにした、にんじん・しいたけ・たけのこが入るので野菜もたくさん入ってます。ごはんにたっぷりかけて食べて下さい。
11	金	『鯉の香味揚げ』のかつおは今は旬の魚です。春から初夏にかけ、黒潮のよって太平洋岸を北上するかつおを「初がつお」といいます。初がつおは身が引き締まっていて、さっぱりとした味が特徴です。初かつおの締まった赤身には貧血予防に効果があるビタミンB12・鉄分が多く含まれています。給食ではねぎ・しょうが・にんにくをじっくり炒めて甘酸っぱくしたタレにからめて食べます。
14	月	『ガーリックトースト』は、いつものおやつで出しているガーリックトーストにベーコンが入った豪華版です。トマトスープとの相性ピッタリなパンです。『ミートボール入りトマトスープ』は、野菜がたっぷり入ったミネストローネにさらにミートボールが入った食べ応え満点なスープです。たくさんおかわりして下さいね。
15	火	季節のやさいの登場です。6月のやさいは『ピーマン』です。『ピーマンの肉詰め』のピーマンは、6月～8月が旬の夏野菜です。苦みがあって苦手というお友だちがいるかもしれませんが、ピーマンにはビタミンCやカロテンが多く含まれ病気になるのを防ぐ働きがあります。ピーマンの中によくこねた肉だねをいれて焼きます。ケチャップベースのソースをつけて食べましょう。『ジュシーフルーツ』は、少し酸味のある果物でグレープフルーツに似た味わいがあります。気温が上がってきた時期にぴったりの、さっぱりとしたフルーツです。
16	水	季節のやさいの登場です。6月の2個目のやさいは『なす』です。『なす』には、ナスニンと呼ばれる栄養成分が豊富で、体の中の悪い成分を取り除いてくれる効果があります。カリウムも含まれているので、夏バテ防止にも最適な今が旬の夏野菜です。『赤魚の粕漬焼』の粕漬とは、お酒を絞った後にでる酒粕で食材を漬けた料理です。酒粕には、うまみ成分であるアスパラギン酸やグルタミン酸が含まれており、魚のうまみをより引き立てます。また、ビタミンやミネラルも豊富なので栄養満点です。
17	木	『鶏肉の塩昆布焼き』は、塩昆布とごま油と酒で2時間ほど下味をつけて、オーブンで焼き上げました。昆布にはミネラルが豊富に含まれていて体の調子を整えてくれます。『カラフルサラダ』は、じゃが芋・赤ピーマン・きゅうり・大豆が入った色とりどりのサラダです。すりおろし玉ねぎが入ったドレッシングとマヨネーズをよく和えて食べましょう。
18	金	本日19日は『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。『大豆じゃこご飯』は、大豆・じゃこ・ごまが入った混ぜご飯です。大豆は、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、ごまは、からだによい油を持っています。じゃこにも、カルシウムが多く含まれ、栄養満点な混ぜご飯です。『メロン』は初夏が旬の果物で6月～7月がおいしく食べられます。旬のメロンを味わって食べましょう。
21	月	『きつねうどん』は、甘く煮た油揚げがのったうどんです。昔、きつねは神様と同じように祀られていたそうで、お供え物に置いてあった油揚げを好んで食べていたことから油揚げがのったうどんを『きつねうどん』と呼ぶようになったそうです。『ひじきと野菜のおかか和え』のひじきは、カルシウムが多く含まれ、牛乳の12倍と言われてます。丈夫な歯や骨作りにはかせない栄養素です。好き嫌いせずに食べましょう。
22	火	『いわしのかば焼き』のいわしは、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という頭の働きを良くする栄養素が豊富に含まれていて、好き嫌いせずに食べたら頭が良くなるかも？また、体の中の良くない脂分を少なくする効果もあります。苦手なお友達も頑張って残さず食べましょう。
23	水	『厚揚げの肉みそだれかけ』の厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げたもので、揚げ豆腐の仲間です。油揚げとは違い、豆腐の形を保つため十分には揚げないので、「生揚げ」とも呼ばれています。給食では肉みそだれと一緒に食べます。デザートは『すいか』です。すいかにはカリウムがたくさん含まれており、からだの中をきれいにする効果があります。残さず食べましょう。
24	木	『ハヤシライス』は、牛肉と玉ねぎ、トマトを煮込んで作ります。玉ねぎを飴色になるまで炒めて甘みを出し、手作りのブラウンルーを入れることでコクが出て美味しくなります。じっくりと時間をかけて煮込んだハヤシライスは、給食の人気メニューです。また、トマトの赤い色は『リコピン』という栄養の色です。病気になるのを防いだり、お肌をきれいにするなどいろいろな働きがあります。
25	金	『つくね焼き』は、鶏ひき肉に豆腐とにんじん、ねぎなどの野菜を混ぜて作ります。豆腐を混ぜることによって、やわらかくヘルシーに仕上がります。『和風カレースープ』は、ベーコン・にんじん・だいこん・チンゲン菜・ごぼう・ねぎが入ります。削り節でとっただしにカレー粉を入れて和風のカレースープにしました。スープに入るにんじん・だいこん・ごぼうは、野菜の中でも根菜類と呼ばれます。これらの食材は、からだの中をきれいにするはたらきがあります。
28	月	『かじきの梅おろしかけ』のめかじきは、たんぱく質が多く、脂肪の少ない魚です。特にビタミンDが多く含まれ、骨を作るはたらきを助けてくれます。さっぱりした梅おろしが気温が高くなってきた初夏にぴったりです。『せんべい汁』は、青森県八戸地域の料理です。昔、八戸地域は米よりもそばや小麦が多く収穫された為、そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。『せんべい汁』もそのうちのひとつとされています。
29	火	『なすとチキンのスパゲティ』は、トマトベースのスパゲティです。ベーコンと鶏肉のうま味とトマトのうま味が合わさったソースです。今が旬のなすを油で色よく炒めて仕上げました。スパゲティにたくさんかけて食べて下さい。『バジルサラダ』は、にんじん・大根・きゅうり・ブロッコリーにバジルを使ったドレッシングをかけて食べます。スパゲティと相性がピッタリなサラダです。
30	水	『さつま揚げ』は、細くせん切りにした野菜がたくさん入り、給食室で1から手作りします。『さつま揚げ』は歴史がとても古く、鹿児島県の名産品として有名です。魚のすり身を使って作られているため、栄養満点な練り物です。給食には、たらといわしのすり身が使われています。魚の味をよく味わって食べましょう。