

2021年7月



献立紹介



1	木	『冬瓜とエビ団子のスープ』の冬瓜は「冬（ふゆ）瓜（うり）」と書きますが夏が旬の食材です。冬瓜はとても日持ちする食材で冬まで持つといわれるため、冬の漢字が入っています。冬瓜は、からだの中心から涼しくなるはたらきがあります。夏の暑い日にぴったりの食材です。
2	金	本日の『コロッケ』の衣は、乾パンを再利用する為に、小学生が一生懸命砕いた乾パンを衣にして作りました。非常食で食べている乾パンが他の料理に変身できるなんてとても素敵ですね。みんなで力を合わせて作った愛情のこもったコロッケです。味わいながら残さず食べましょう。
5	月	『ピザトースト』のピザソースは、給食室で手作りします。玉ねぎをしっかりと炒め、トマトをよく煮込むことで酸味が飛び、食材のうま味が引き立つソースになります。『ホワイトシチュー』も、朝からじっくりとった鶏ガラスープと、小麦粉とバターなどで作ったホワイトルーで美味しいホワイトシチューになるように心を込めて作ります。シチューは昔から1品で栄養がたくさん摂れるスープとして飲まれてきました。
6	火	7月7日は、七夕です。今年は7日が水曜日の為、みんなが食べられるように6日に七夕献立にしました。七夕は中国から伝わった伝統的な行事で「一年に一度だけ天の川を渡り織姫と彦星が再会する日」です。七夕の行事食には天の川や織姫がつむいた糸に見立てて「そうめん」があります。給食でも『そうめん汁』を出します。織姫と彦星がしっかりと会えるように祈りながら食べましょう。デザートは『きらきらゼリー』です。ぶどうゼリーを夜空にきらきらとしたレモンゼリーの天の川、星をイメージしたナタデココがのっています。7月7日の七夕もきれいな星空だといいですね。
7	水	『鰯の南蛮漬け』のいわしは、群れで動くことで敵であるマグロやカツオに狙われることを防ぎます。いわしは、みそ汁を作る時にとるだし汁に欠かせない煮干しとして給食では登場しています。いわしには、からだにいい脂を多く含み血液がサラサラになったり頭をよくするはたらきがあります。給食では、揚げたいわしを、玉ねぎ・にんじん・お酢・醤油・砂糖で甘辛く煮た南蛮だれに漬けました。野菜とからめて食べましょう。
8	木	季節のやさいの登場です。7月のやさいは『トマト・とうもろこし』です。トマトはリコピンと呼ばれる栄養素が多く、体を健康に保とうとしてくれます。『トマトと卵のスープ』は、ふわふわたまごのスープのなかにレタス・トマト・とうもろこし・じゃがいもが入るカラフルなスープです『とうもろこしごはん』のとうもろこしには、コーン油が作られるくらいリノール酸やオレイン酸という体に良い油が多く、体の中の良くない脂肪を減らして良い脂肪を増やす効果があります。どちらも夏が美味しく食べられるやさいです。
9	金	『シューシー』は、豚ばら肉・人参・しいたけ・こんぶなどが入るしょうゆ味の具たくさん沖縄風の炊き込みごはんです。『ゴーヤチャンプルー』の「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤは、別名「にがうり」とも呼ばれ、熱に強いビタミンCを含み夏の日の焼けた肌の調子も整えるはたらきがあります。苦みを抑えて作りましたが、苦手なお友達は卵や豆腐と一緒に食べてみましょう。
12	月	『発芽玄米入りごはん』の玄米は、稲のいちばん外側のもみがらだけを取り除いたものです。精白米よりも栄養がたくさん含まれており、特に食物繊維とビタミンB1が多く含まれています。食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。残さず食べましょう。『五目豆サラダ』は、枝豆、大豆、ひよこ豆の三種類の豆が使われています。豆類にはたんぱく質と糖質が含まれており、体の成長を助けてくれる成分がたくさん含まれています。好き嫌いせずにたくさん食べましょう。
13	火	季節のやさいの登場です。8月のやさいは『きゅうり・枝豆』です。『枝豆ごはん』の枝豆は、血や筋肉を作るたんぱく質や鉄分が豊富でとても栄養価の高いやさいです。今が旬の枝豆をごはんに混ぜて彩りよく仕上げました。『きゅうりの甘酢漬け』のきゅうりは、カリウムが多く体の余分な水分を出して、むくみ予防になります。また、熱を下げる効果があるので熱くほてった体を冷やすのに効果的です。
14	水	『チキン南蛮』は、宮崎県が発症の地と言われており、鶏肉に小麦粉をふり卵液を絡めたものを揚げ、甘酢に浸した揚げ物料理です。上にタルタルソースをかけて食べて下さい。『アセロラゼリー』のアセロラは、ビタミンCがとても豊富である酸っぱいレモンの17倍も含まれています！ゼリーで美味しく食べて夏の風邪予防に備えましょう！
15	木	『太刀魚の梅しそかけ』の梅にはクエン酸が含まれています。クエン酸には疲れた体の回復を助ける働きがあります。また、レモンなどのかんきつ類や、酢や梅干しの酸っぱい味のもとになっています。太刀魚は、白身魚の中でも脂質が多いことが特徴の魚です。今回は梅としそでさっぱりとした味付けにしました。梅のかりかりとした食感も楽しみながら食べてみて下さい。
16	金	『肉みそうどん』は、朝からじっくり煮込んでとった鶏がらスープがお出汁の中華風うどんです。うどんの上にきゅうりともやしをたくさん乗せて食べて下さい。『フルーツのヨーグルトかけ』のヨーグルトは、ビフィズス菌と乳酸菌が腸の良い菌を増やしてくれるので、おなかの調子を整えてくれます。また、免疫力を高めてくれるので、風邪や感染症の予防にもなります。とても体に良いので毎日食べられるといいですね。
19	月	本日は「まごわやさしい給食」です。暑い日が続くなか、体調管理を整えるには食事はとても重要です。バランスの良い食事を摂りましょう。「さ」の仲間の『アジフライ』の鯿の名前の由来は、味が良いからという理由でつけられています。旬の季節で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。身が詰まってふっくらしたアジフライを楽しみましょう。
20	火	『夏野菜ドライカレー』は、なす・かぼちゃ・ズッキーニ・赤・黄・青ピーマンの夏野菜がたくさん入ったカラフルなカレーです。夏野菜は太陽の光を浴びて育ち、光から身を守るために色が濃くなり、野菜のうま味もつくれます。ピーマンやなすも入りますが苦手なお友だちも頑張って食べてみましょう。『甘夏ゼリー』は、甘夏の果肉が入った爽やかなゼリーです。明日は終業式なのでみんな大好きなカレーにしました。たくさん食べて下さいね。
21	水	『カジキのりチーズ揚げ』は、のりでめかじきとチーズをくるんでから春巻きに包んで揚げた料理です。のりとチーズが合わさることでお魚嫌いなお友達も食べやすくなっています。『プラム』は、6月中旬から8月にかけてが旬の時期で、クエン酸などの酸が含まれているので、体の疲れを癒す効果があります。プラムは皮も食べることができ、皮にもたくさん栄養が含まれているので剥かずに食べましょう。
26	月	『鶏肉のカレー焼き』は、小麦粉にカレー粉を混ぜて鶏肉にまぶしてからオーブンでじっくりと焼きました。カレー粉には色んなスパイスが入っているので、体に良い働きをしてくれます。『せんべい汁』は、煮干しととただしに、7種類もの野菜とおせんべいが入ったスープです。おせんべいは「南部せんべい」を使い、みんながよく食べているおせんべいはお米から作られてますが、南部せんべいは小麦粉で作ったおせんべいです。青森県や岩手県で食べられている郷土料理です。
27	火	『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、からだにい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。『肉じゃが』は、明治時代の海軍が海外で食べたビーフシチューの具材で日本にある調味料を使って作ったのがきっかけと言われています。昔から愛され続けている日本料理の味です。
28	水	『トマトクリームパスタ』は、たくさんの玉ねぎをやわらかくなるまで炒めてから、トマトを入れて甘味がでるまでよく煮込みます。エビのだしも一緒に煮込み、トマトとエビのうま味が合わさったソースに牛乳と生クリームを入れてクリームソースにしました。麺とよくからめましょう。『キウイフルーツ』は、昔ニュージーランドでよく栽培されており、ニュージーランドの国鳥の「キウイ」と外観が似ていることから名付けられたそうです。
29	木	『豆腐とひじきのハンバーグ』は、水気をよく切った豆腐とひじき、よく炒めて甘みを増したにんじんと玉ねぎを入れた栄養満点のハンバーグです。豆腐を入れることでふわふわのやわらかい食感になります。『野菜ときのこのお浸し』のきのこは、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれたり、血糖値を下げるはたらきがあります。とても体に良いので苦手なお友達は頑張って食べましょう。
30	金	『いかの一枚揚げ』は、しょうが・醤油・酒で下味をつけてから片栗粉をまぶして揚げました。いかにはコレステロールを下げ疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。やわらかく、食べやすくなっていますが、よく噛んで食べてください。『キャロットゼリー』は、オレンジジュースとやわらかくしてから細かくしたにんじんが入っています。にんじんの味は全くなく、野菜嫌いなお友達もしっかり食べられるゼリーです。