

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
ついたち 1日 げつ (月)	うめ すく 梅ごはん (少なめ) ぎゆうにゆう 牛乳 や 焼きそば あ 揚げぎょうざ かいそう 海藻サラダ	しよくいくげっかん 食 育月間	まいとし がつ しよくいくげっかん しよくいくげっかん にほん こくみんぜんいん じ 毎年6月は「食 育月間」です。「食 育月間」は、日本国民全員が、自 ぶん しよくじ ふ かえ しよくせいかつ いしき たか 分の食事を振り返って、よりよい食 生活をしようとする意識を高めるこ とを目的にしています。給 食のとき、苦手な食べ物もすこ た うとしていただきます。マナーをまも た 食べていますか。よくかんで食 べていますか。今日は「食べる」ことを意識してみてください。
ふつか 2日 か (火)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 マカロニスープ さかな や 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ	ホキ	きょう 今日のマヨネーズ焼きの魚は「ホキ」です。えいご で「ホキ」と呼ばれてい ますが、日本でもそのまま「ホキ」と呼んでいます。「ホキ」は、日本では しろみざかな た おお さかな にほん しろみ ザかな 白身魚フライで食べられることが多い魚です。日本では、白身魚フライ や今日の給 食のようなマヨネーズ焼きだけでなく、かまぼこなどにも はい 入っています。
みっか 3日 すい (水)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 やさい ちくわ あ 野菜と竹輪の和えもの くだもの 果物 (ばんかん)	クイズ	ちくぜんに やさい つか つく ふくおかけん きょうどりょうり 筑前煮は、いろいろな野菜を使って作られる福岡県の郷土料理です。 きょう ちくぜんに なんしゆるい やさい はい では、今日の筑前煮には、何種類の野菜が入っているでしょうか。 ①2種類 ②4種類 ③6種類 こた しゆるい さとも 答え③の6種類です。にんじん、ごぼう、たけのこ、里芋、しいたけ、さ やいんげんの6種類が入っています。他に、鶏肉、こんにゃく、あつあ があります。いろいろな食べ物のおいしさが集まった筑前煮を味わって た 食べてください。
よっか 4日 もく (木)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 みそ汁 あ ししゃものから揚げ あ かみかみ和え	は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間	がつよっか がつおか は ぐち けんこうしゅうかん は ぐち けんこう 6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。歯と口の健康 しゅうかん は ぐち なか けんこう たも いしき げん 週間は、歯と口の中の健康を保つように意識することで、いつまでも元 き す ねが こ は ぐち けんこう たも 気で過ごしてほしいという願いが込められています。歯と口の健康を保 つためには、しっかり噛んで食べる、食べた後歯磨きをするなど自分で き きょう であじ た 気をつけることができます。今日もしっかりかんで味わって食べてくださ い。
いつか 5日 きん (金)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 おやこ に 親子煮 ごしき あ 五色和え	ほ 干しいたけ	にほん いちばんさいばい にほん でんとしよくひん し しいたけは日本で一番栽培されていて、日本の伝統食品として知られ ているそうです。せかいじゅう よ ばられるほど、にほん だいひょう きのこです。しいたけは 春と秋が旬ですが、ほ かんそう り、一年中 食べることができるだけでなく、うま味が増えています。今 う いちねんじゅうた み ふ きよ 日は、おやこ に はい 日は、親子煮に入っています。しいたけのうま味を味わってください。

にち 日曜日	こんだて 献立	きょう はないし 今日のお話	
<p>ようか 8日</p> <p>げつ (月)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじる 豚汁 ちくわの二色揚げ 野菜のおかか和え</p>	<p>ちくわ (クイズ)</p>	<p>ちくわを作るために一番多く使っている材料は何か知っていますか。次の中から選んでください。 ①魚 ②卵 ③小麦粉 答え①魚です。2日の給食で登場したマヨネーズ焼きの「ホキ」をはじめ、「タラ」などの白身魚を使って作られます。今日のちくわは、「タラ」や「タチウオ」などの魚を使って作られています。</p>
<p>ここのか 9日</p> <p>か (火)</p>	<p>ごはん てづく 手作りふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 にくどうふ 肉豆腐 すもの 酢の物</p>	<p>てづく 手作りふりかけ (クイズ)</p>	<p>手作りふりかけには、何種類の材料が使われているか分かりますか。次の中から選んでください。 ①2種類 ②3種類 ③4種類 答え ③の4種類です。今日の手作りふりかけのちりめんじゃこ、こんぶ、ごま、かつおぶしは、カルシウムがギュッとつまった食材です。カルシウムは歯を強くする手伝いをしてくれる栄養素です。</p>
<p>とおか 10日</p> <p>すい (水)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず にくだんご に 大豆と肉団子のトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ</p>	<p>いか</p>	<p>いかは料理をするときに気をつけないと固くなる食材です。給食では、水蒸気で蒸してサラダにします。蒸すといかの旨味が残って、固くならないので、おいしく食べることができます。いかは固くなくても噛みごたえがあります。今日は、しっかり噛んで、いかの旨味を味わって食べてください。今日で歯と口の健康週間は終わりですが、これからもしっかり噛むことを意識して食べてください。</p>
<p>にち 11日</p> <p>もく (木)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 さばのカレー焼き ごぼうのきんぴら</p>	<p>ごぼう</p>	<p>ごぼうは、昔、薬として中国から日本にやってきた野菜です。ごぼうの「ご」は、草の大きなものという意味で、「ぼう」は、ごぼうに似た草の名前に使われていたそうです。その草より大きいという意味で、「ごぼう」という名前になったと言われています。他の国では、ごぼうの葉っぱをサラダに使うことがあるそうですが、根を食べるのは日本と韓国ぐらいだそうです。ごぼうは食物繊維が多い野菜です。しっかり噛んで食べてください。</p>
<p>にち 12日</p> <p>きん (金)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 ピーナッツ和え 果物(キウイ)</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>	<p>ちりめんじゃこは、小さな魚のことをいいます。量がたくさんとれるカタクチイワシが多いですが、イワシやシロウオ、イカナゴなどの魚の小さいものもいっしょになっていることがあります。ちりめんじゃこをみると、少し形が違う魚があるかもしれませんね。ちりめんじゃこは魚の栄養を丸ごととることができます。今日はピーナッツ和えに入っています。</p>

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
15日 （月）	ごはん 味付けのり 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢和え	じゃがいも	今日の厚揚げのそぼろ煮には、じゃがいもが入っています。給食センターでは、たくさんの野菜を切るときに、スライサーという機械を使いますが、じゃがいもは包丁で切った方が料理にしたときにきれいにできるので、調理員さんが一つ一つ切ってくれています。そして、形がくずれないように気をつけて、料理を作ってくれています。今日は約130kgのじゃが芋を使いました。
16日 （火）	ごはん 牛乳 きゃべつのスープ 鶏肉のマーマレード焼き チーズポテト	スープ	スープは、味付けした汁の中に野菜や肉などが入った料理です。食事の中の水分補給だけでなく、それぞれの具の栄養分やおいしさが溶け込んだ料理です。今日のスープの具は、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、マッシュルームです。野菜のおいしさがとけこんだ「きゃべつのスープ」を味わって食べてください。
17日 （水）	ぎゅうどん 牛丼 牛乳 わかめとツナの和えもの びわゼリー	ぎゅうどん 牛丼	日本で初めて牛肉を使った料理を出したのが、横浜市にあった「伊勢熊」というお店だったと言われています。「伊勢熊」では、牛肉を使った鍋料理の「牛鍋」が人気だったそうです。その「牛鍋」がひろまっていくなかで、「牛肉とご飯と一緒に楽しみたい」という、お客さんの希望を叶えるために考えられてできた料理が「牛丼」です。今日の牛丼はいかがですか。
18日 （木）	ごはん(少なめ) 牛乳 酢豚 小松菜とコーンの和えもの	きゅうしょく 給食	給食では、みなさんに必要な栄養素をとることができるように献立を考えています。また、食事の組み合わせを考えて、それぞれの食品の量を調整しています。今日の給食では、酢豚を配るときに、肉が多い人がいたり、野菜ばかりになっている人がいたりしないように気をつけているといいです。
19日 （金）	ごはん 牛乳 おこめん汁 鯖の梅焼き じゃこ和え	しょくいく ひ 食育の日	食事をするとき、食器を置く位置に気をつけていますか。和食では、食器を置く位置が決まっています。今日の給食では、左手前がごはん、右手前がおこめん汁、ごはんとおこめん汁の間の奥に鯖の梅焼きとじゃこ和えが入ったお皿を置きましょう。牛乳は右奥に置きます。決まった位置に食器がありますか。今日は食育の日です。食器の位置にも気をつけて食べてください。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
にち 22日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたまスープ かぼちゃのコロッケ たこサラダ	げし 夏至	きょう げし げし いちねん なか いちばんたいよう で じかん なが 今日(きょう)は夏至(げし)です。夏至(げし)は、一年(いちねん)の中で一番(なか) 太陽(いちばんたいよう)が出(で)ている時間(じかん)が長(なが) い日(ひ)とされています。地域(ちいき)によって、夏至(げし)の日(ひ)に食(た)べるとよいと言(い)われ ているものがあります。大阪(おおさか)の辺(あた)りではタコ(た)を食べ(た)ます。タコ(た)を食べ(た) のは、夏至(げし)が田植(たう)えの時期(じき)なので、稲(いね)の根(ね)がタコ(た)の足(あし)のようにのび て、稲(いね)が育(そだ)つように願(ねが)いを込(こ)めたと言(い)われています。給食(きゅうしよく)では、皆(みな) さんがすくすく育(そだ)つよう願(ねが)いを込(こ)めて、たこサラダ(た)にしました。
にち 23日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なめこのみそ汁 さけ しおや 鮭(さけ)の塩(しお)焼(や)き あらめの炒(い)り煮(に)	あらめ	「あらめ」は生(なま)のままでは、とても固(かた)く、渋(しぶ)みもあるので、食(た)べることがで きません。「あらめ」をとってきたら、蒸(む)して柔(やわ)らかくし小(ちい)さく切(き)って乾(かん)燥(そう) させます。そして、もどして料(りょう)理(り)にします。食(た)べられるようになるまで、たく さんの人(ひと)がかかわってくれています。感(かん)謝(しゃ)していただきましょ。
か 24日 すい (水)	ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードサラダ れいとう 冷凍(れいとう)りんご	ドライカレー	ドライカレーは、約(やく)100年(ねん)前(まえ)、ヨ-ロッパ(い)に行(い)った船(ふね)に乗(の)っていた日本(にほん) のコック(か)さんが考(かん)えたと言(い)われています。ドライカレーは、ひき肉(にく)と小(ちい) さく切(き)った野(や)菜(さい)を炒(いた)めて作(つく)ります。ドライカレーのドライは、水(すい)分(ぶん)が少(すく) ないという意(い)味(み)です。同(おな)じようにひき肉(にく)を使(つか)って、水(すい)分(ぶん)が多(おほ) マカレーと言(い)います。
にち 25日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ じる 豆腐(とうふ)汁(じる) あじの香(こう)味(み)揚(あ)げ あ ゆかり和(あ)え	こうみ あ 香味(こうみ)揚(あ)げ	こうみ あ こうみ りょうり あじ 香(こう)味(み)揚(あ)げの香(こう)味(み)は、料(りょう)理(り)のよ(よ)いにおい(あ)と味(あ)がするこ(こ)をい(い)います。今(き) う 日(ひ)の魚(さかな)の香(こう)味(み)揚(あ)げは、今(いま)頃(ころ)が旬(しゅん)の魚(さかな) アジ(あ)じにごま(ご)と青(あお)のり(り)が入(い)った衣(い) をつ(あ)けて油(あぶら)で揚(あ)げて作(つく)りました。今(きょう)日(ひ)の香(こう)り揚(あ)げは、ごま(ご)や青(あお)のり(り)のか おり(お)りや味(あ)を味(あ)わって食(た)べてくだ(くだ)さい。
にち 26日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンビ-ンズ ごぼうサラダ	だいず 大豆(だいず)	チキンビ-ンズ(はい)に入(い)っている大豆(だいず)は、乾(かん)燥(そう)した大豆(だいず)を給食(きゅうしよく)セ-ターで ゆで(りょうり)て料(りょう)理(り)にしました。調(ちよう)理(り)員(いん)さん(だいず)が大豆(だいず)の歯(は)ごたえ(あまみ)と甘(あまみ)味(の)が残(のこ) りに気(き)をつ(あ)けてゆ(あ)でた後(あと)、料(りょう)理(り)に(だいず)してくれ(わた)ています。大豆(だいず)は、私(わたし)たち(しよく)の食(た)事(じ) 事(じ)の中(なか)で豆腐(とうふ)やみ(わ)そ、し(しよく)ょうゆ(とうじよう)など(など)で、私(わたし)たち(しよく)の食(た)事(じ)に登(とう)場(じよう)して(して)いま(いま)す が、今(きょう)日(ひ)の給食(きゅうしよく)では、大豆(だいず)の歯(は)ごたえ(あまみ)と甘(あまみ)味(の)を感(かん)じて食(た)べてくだ(くだ)さい い。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
にち 29日 げつ (月)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚じゃが いそか あ 磯香和え れいとう 冷凍みかん	こんにやく	こんにやくの黒いツブツブは何か知っていますか。黒いツブツブは、小さく切った「あらめ」や「ひじき」などの海藻です。昔は、家でコンニャクイモからこんにやくを作っていたので、こんにやくにコンニャクイモの皮が混じっていることが当たり前でした。工場でたくさん量を作ると、真っ白のこんにやくになるので、あまり売れなかったそうです。そのため小さく切った海藻を混ぜてこんにやくを作ることになりました。今日は、豚じゃがに入っています。
にち 30日 か (火)	ごはん(少なめ) きゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ とり 鶏のレモン風味 コールスロー	レモン	レモンは、広島県が日本の中で一番多く栽培しています。給食で使っているレモン果汁も広島県でとれたレモンを絞って作られています。今日は安芸高田市の地場産物の鶏肉を揚げて、広島県のレモンが入ったソースをかけて作った「鶏のレモン風味」です。