

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	
げつ (月)			
か (火)			
ついたち 1日  すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  えびとうふ えびと豆腐のチリソース  ちゅうかあ ブロッコリーの中華和え	ごま	ごまを入れると料理がおいしくなることから『ごまかす』という言葉ができたと言われるほど、風味がよい食べ物です。ごまは粒のままだと、消化吸収することができません。今日の給食では、ごまをすった「すりごま」と「ごま油」を使ってブロッコリーの中華和えを作りました。ごまの風味も味わってください。
ふつか 2日  もく (木)	わふう 和風タコライス  ぎゅうにゅう 牛乳  じる もずく汁  れいとう 冷凍パイン	きょうどりょうり 郷土料理 (沖縄)	きょう きゅうしょく おきなわけん きょうどりょうり 今日の給食は、沖縄県の郷土料理です。タコライスは、沖縄県で考えられた料理です。もずく汁のもずくや果物のパイナップルは、沖縄県の特産物です。沖縄県は気温が高い県なので、沖縄県の料理には暑い中でも元気で過ごすための知恵が詰まっています。今日は味わって食べて、暑さに負けない体をつくってください。
みつか 3日  きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  しる みそ汁  さば しおや 鯖の塩焼き  きんびら じゃがいもの金平	とうがらし 唐辛子	とうがらし はじ にほん 唐辛子が初めて日本にやってきたのは、ポルトガルからだっただろうです。唐辛子の唐は、他の国という意味で、名前につけられた漢字だそうです。日本にやってきたときには、飾りとして使ったり、しもやけの薬として使ったりしていました。今日はじゃがいもの金平に入っています。

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
むいか 6日  げつ (月)	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 ミニトマト	ミニトマト	イタリアには『トマトが赤くなると医者が青くなる』という諺があります。『トマトのある家に胃の病気がない』という言葉もあるそうです。今年では一年中 食べることができるトマトですが、トマトの旬は夏です。今日のミニトマトは安芸高田市で心をこめて育てられました。旬の野菜を感謝していただきます。
なのか 7日  か (火)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 あじの夏野菜あんかけ そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	あじ	あじは、5月～7月が旬の魚で、味がよいところからこの名前になったと言われています。今日は今が旬のピーマンと、赤と黄のパプリカをあわせて『あじの夏野菜あんかけ』にしました。また、七夕にあわせて、そうめん汁とゼリーを組み合わせました。今日は、見た目の色も味わって食べてください。
ようか 8日  すい (水)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ちゅうか 中華スープ ぶた 豚キムチ れいとう 冷凍みかん	きくらげ	きくらげはきのこの仲間です。日本をはじめ中国や韓国で食べられています。他の国ではあまり食べられていなかったそうです。日本で売られているきくらげのほとんどは、他の国からきています。給食では、広島県で育てられたきくらげを使っています。今日は中華スープに入っています。コリコリとした歯ごたえも味わってください。
ここのか 9日  もく (木)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 たまご トマトと卵のスープ さかな 魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ	コーン	コーンはオーストラリアやアメリカでは、とうもろこしのことをいいますが、とうもろこしだけでなく、お米や小麦などの穀物 全体のことをコーンと呼ぶ国もあるそうです。今日は、とうもろこしとマヨネーズをあわせて、魚の上にかけて焼いた「魚のコーンマヨ焼き」です。
とおか 10日  きん (金)	なつやさい 夏野菜カレー ぎゆうにゆう 牛乳 えだまめ 枝豆サラダ ゴールドキウイ	なつやさい 夏野菜 (クイズ)	今日のカレーには何種類の野菜が入っているでしょう。 ①1種類 ②3種類 ③5種類 答えは③の5種類です。今日のカレーの中には、にんじん、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、なすが入っています。その中で夏が旬の野菜は、トマト、かぼちゃ、なすです。サラダの枝豆も夏が旬の野菜です。

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
13日  げつ (月)	クロワッサン ぎゅうにゅう 牛乳  イタリアンスパゲティ  いかのフリッター  きゃべつとコーンのサラダ	フリッター	フリッターは、油で揚げた料理という意味があります。日本の天ぷらと違って、ふんわりとやわらかいのが特徴です。今日の給食のように、いかな魚を揚げておかずとして食べるだけでなく、バナナやりんごなどの果物を揚げてデザートとして食べることもあるそうです。
14日  か (火)	ふわふわ丼 ぎゅうにゅう 牛乳  こまつな 小松菜のごま和え  ヨーグルト	ふわふわ丼	ふわふわ丼には、ふわふわとなるヒミツがあります。そのヒミツは、麩が入っていることです。麩はおいしいダシの味をギュッと吸い込んで、ふわふわとやわらかくなります。今日は、ふわふわとなるように、調理員さんが気をつけて作ってくれました。ふわふわとした感じも味わってください。
15日  すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  くれにく 呉の肉じゃが  ししゃもの香味揚げ  ゆかり和え	くれにく 呉の肉じゃが  (クイズ)	呉の肉じゃがは、いつもの肉じゃがと何が違うかわかりますか。それは、肉じゃがを作る時の材料が違います。今日の呉の肉じゃがには、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、こんにゃくが入っています。では、給食の肉じゃがには、何が入っているでしょう。 答えは、呉の肉じゃがの材料に、にんじん、しいたけ、さつま揚げ、さやいんげんが入っています。 今日は呉の肉じゃがを味わって食べてください。
16日  もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  まいぼどうふ 麻婆豆腐  もやしのナムル	もやし	もやしは、「もやす」からつけられた名前です。「もやす」は若い芽がぐんぐん伸びていくという意味があるそうです。もやしは、今から1200年以上前から日本で栽培されていたという記録が残っているとも言われています。今では「スプラウト」という、もやしに似た野菜がありますが、スプラウトも新しい芽のことをいいます。今日はもやしをナムルにしました。
17日  きん (金)	あなごめし ぎゅうにゅう 牛乳  けんちん汁  アスパラのごま和え  レモンゼリー	しょくいく ひ 食育の日	今日の給食は、広島県の特産物と、安芸高田市で育った野菜を組み合わせました。あなごめしの「あなご」やレモンゼリーの「レモン」は、広島県の瀬戸内海に面した地域の特産です。また、けんちん汁の「豆腐」「こんにゃく」「青ねぎ」やアスパラガスのごま和えの「アスパラガス」は安芸高田市で心をこめて育てられた野菜です。感謝していただきます。