

# 6月1日(月)の給食

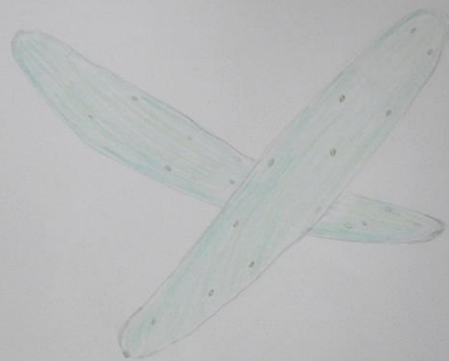
782 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の甘辛煮	鶏もも肉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ 片栗粉
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
もやしの おかか和え	もやし 人参 しめじ だし汁 しょうゆ 砂糖 かつおぶし
フルーツ	パイナップル ナタデココ



きゅうりについて



きゅうりとは、ウリ科キュウリ属のつる性一年草、およびその果実である。かつては熟した実を食用とされたが、甘みが薄いためにお好みならず、現在では未熟な実を食用とするようになった。インド北部、ヒマラヤ山麓原産。日本では、平安時代から栽培されている。きゅうりは全体の90%以上が水分で構成されており、100gあたりの熱量が14キロカロリーと非常に低いため、ギネスブックにおいても「Least calorific fruit」の登録名で認定されている。他方、ビタミン、各種ミネラルなどの栄養素においてもビタミンCや銅、モリブデンを除けば100gあたりの含有量は一食分の摂取目安量の約1/10程度と低い数値と収まっている。このように栄養価は低いが、歯応えのある食感と爽やかな味わいがある。この夏の時期に水分補給として摂取するのもよいので残さず食べてください！



本日からR2年度集団給食をコロナ感染予防のため、お弁当形式で開始します！

# 6月2日(火) の給食

660kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉 豚バラ肉 キムチ キャベツ キムチの素 がらスープの素 にんにく・しょうが 酒 砂糖 ごま油 片栗粉
ピーナッツ 和え	小松菜 もやし ピーナッツ しょうゆ 砂糖
たたききゅう りの塩昆布 和え	きゅうり ツナ 塩昆布 ごま油 すりごま
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



## 「ピーナッツ」について

♥ ピーナッツとは・・・マメ亜科ラッカセイ属の一年草のことであり、落花生・ラッカセイ・南京豆など様々な呼び名を持っています。ピーナッツは豆類なため厳密にはナッツではありませんが、それにも関わらず「ナッツ類」を代表するポピュラーな食品です。

♥ 原産地・・・南アメリカ大陸とされており、日本へは東アジア経由で伝来したとされています。現在の日本でのピーナッツ（落花生）の生産は千葉県が全体の7割以上を占めています。

### 誤解されている健康食品のピーナッツ

ピーナッツと聞いてあなたは何を思い浮かべましたか？人によっては、太る、鼻血がでる、ニキビができる、芽の部分は体に良くない、などあまりいいイメージは出なかったかもしれません。しかしそれらはすべてただの迷信で科学的根拠はありません。

最近ではむしろ、「ピーナッツは血管を健康にして死亡率を飛躍的に下げる食材」とアメリカのハーバード大学から2万人を30年間かけ調査した研究で判明。さらに「ダイエットに使える」、「美容効果がある」、「がんや生活習慣病を予防する」などピーナッツはとても優秀な食品だったことが分かります。あの話題の成分も含むピーナッツの正しい知識を学び健康に過ごしましょう！

### ピーナッツの栄養価

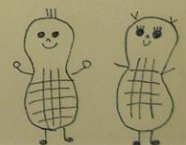
成分名	可食部100gあたり
エネルギー	585 kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	49.4 g
炭水化物	19.6 g
ビタミンE	18.3 mg
食物繊維	7.2 g
ビタミンB2	0.1 mg
カルシウム	50 mg

ピーナッツ1粒のカロリー＝約3.5kcal、糖質は約0.06g

### ピーナッツの交感果と交配能

- ♥ 疲労回復
- ♥ 老化防止
- ♥ 生活習慣病予防
- ♥ 血行不良の改善
- ♥ 便秘改善
- ♥ 二日酔い防止

ピーナッツの1日の  
摂取量目安  
1日30粒程度





# 6月3日(水)の給食



787kcal

## 献立

献立	材料
そぼろ丼	米 合挽ミンチ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ しょうが 枝豆
かぼちゃの煮物	かぼちゃ がんもどき しょうゆ みりん・砂糖 水
ブロッコリーの青じそドレ和え	ブロッコリー コーン 青じそドレッシング
けんちゃん汁	大根 ごぼう こんにゃく 木綿豆腐 人参 だし汁 塩 しょうゆ ごま油
フルーツ	白桃



## けんちゃん汁って何？

### 由来

神奈川県鎌倉市にある、**建長寺**の修行僧が作っていたため、「建長汁」がなまって「けんちゃん汁」になったと言われている。このけんちゃん汁は、山口県の郷土料理でけんちゃん汁と呼んでいる地域もある。

### 豚汁とけんちゃん汁の違い？

豚肉とけんちゃん汁の大きな違いは、「けんちゃん汁に使う具材は、一度油で炒めているということです。元々、けんちゃん汁は**精進料理**のため、だしも昆布といったけが取り、豚肉なども加えられなかったが、最近は、根菜などの野菜や豚肉を炒めてかつお節で出汁をとり、味噌で調味するなどして、豚肉とけんちゃん汁の違いが、分かりにくくなってきているみたいです。



# 6月4日(木)の給食



692

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のチーズ焼き	鮭 塩・こしょう 片栗粉 バター チーズ パセリ
ソテー	いんげん コーン 油 塩・こしょう
キャベツのナムル	キャベツ 花切大根 人参 ごま油 塩・粒こしょう にんにく しょうゆ すりごま ガラスープの素
春雨の中華ドレ和え	春雨 きゅうり きくらげ 中華ドレッシング
フルーツ	みかん



## 鮭について



鮭は日本人にとって古くから馬川染みのある魚で、縄文時代から既に利用され、後期には、大規模な鮭漁も行われていたそうです!!

また、北海道のアイヌ民族は、その皮を衣服や革化などの材料としても活用していたそうです。

そして、鮭はアンチエイジング効果も期待されているので、美容の強い味方です☆



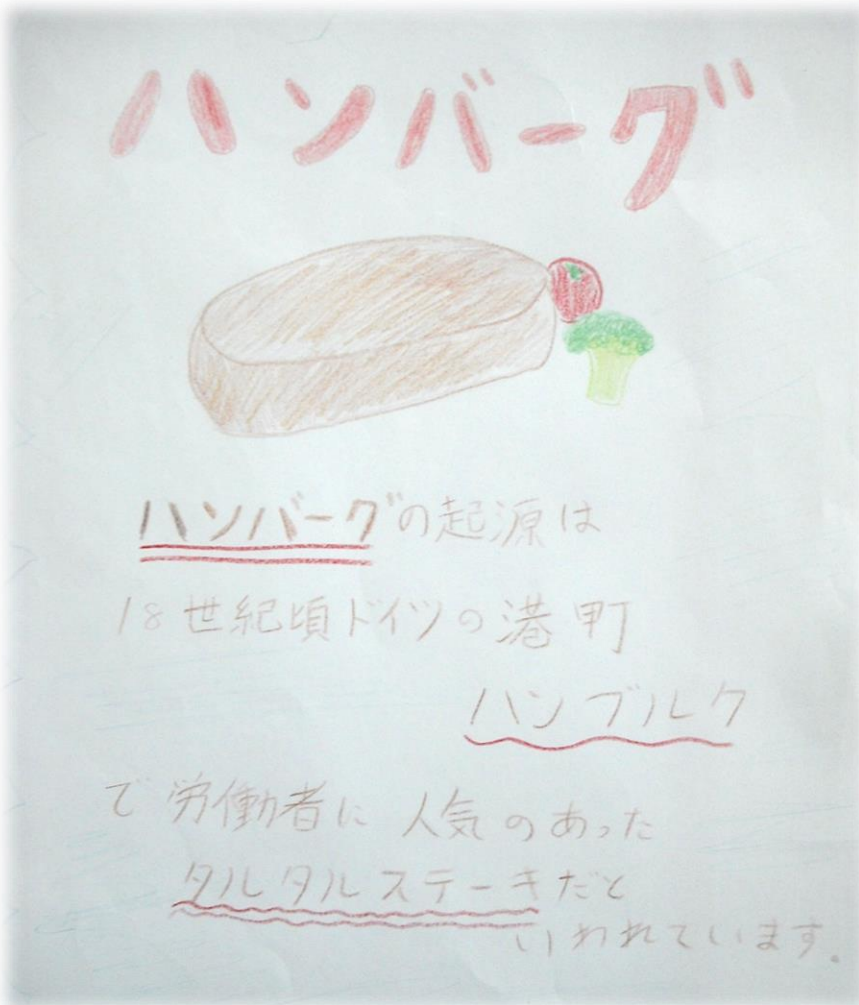
# 6月5日(金) の給食

722 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	合挽ミンチ 塩・こしょう 絹ごし豆腐 玉ねぎ 生パン粉 牛乳 ナツメグ ケチャップ ウスターソース
ツナぽん 和え	もやし きゅうり ツナ ポン酢
コールスロー	千切りキャベツ にんじん フレンチドレッシング
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



# 6月8日(月)の給食



752kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚バラ肉 豚もも肉 春雨 しめじ 人参 ニラ ごま しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン ガラスープの素 ごま油
蒸し鶏	鶏ささみ きゅうり ミニトマト ごまドレッシング
小松菜のお浸し	小松菜 油揚げ しょうゆ 砂糖 だし汁
フルーツ	パイナップル



## 胡瓜について

胡瓜は、6～9月に旬を迎える夏野菜です。胡瓜の生産量が多い県は、宮崎県と群馬県です。

## 胡瓜に含まれる効果と効能

### 美肌効果

キュウリに含まれる「シリカ」というミネラルには、肌、爪、毛髪の老化防止や修復作用があります。

### 夏バテ防止

体内にこもった熱の排出を促す効果に優れています。

### 高血圧 動脈硬化予防

香気成分「ピラジン」が血凝をサラサラにし、血凝凝固を抑制する働きがあります。

### ダイエット効果

「ホスホリパーゼ」という酵素が体内の脂肪分解に効果があるとされ、ダイエットにも期待が持てます。



# 6月9日(火) の給食



688

kcal

## 献立

献立	材料
塩昆布と 鶏肉の炊き 込みごはん	米 塩昆布 鶏もも肉こま切 にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 三つ葉
さつまいも サラダ	さつまいも きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
厚揚げと 夏野菜の 味噌炒め	厚揚げ なす ピーマン 味噌 酒 しょうゆ 砂糖
すまし汁	わかめ 麩 塩 しょうゆ だし
フルーツ	みかん



## 厚揚げについて！

- ・厚揚げは豆腐を厚めに切り油で揚げた食品であり、揚げ豆腐の一種です。
- ・内部が豆腐の状態を保つように十分には揚げないので生揚げと呼ばれる。
- ・表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わったため煮物にした際の味のしみ込みも良い。



# 6月10日(水) の給食



655 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
白身魚の マヨみそ 焼き	メルルーサ 塩・こしょう 酒 みそ マヨネーズ パセリ
付け合わせ ブロッコリー	ブロッコリー 塩
キャベツの ペペロン チーノ	ショートパスタ 塩 オリーブオイル 唐辛子 ベーコン キャベツ にんにく しょうゆ／酒 塩・こしょう
えのきの梅 かつお和え	えのき チンゲン菜 練り梅 かつお節 だし汁 しょうゆ ごま油
アセロラ かん	アセロラジュース 寒天 砂糖 水



ブロッコリーは  
美肌に効く！



ビタミンCが豊富に含まれる  
ブロッコリーは美肌に効果がある。  
カリウムも含まれており、むくみを  
解消する働きがあります。



# 6月11日(木) の給食



769

Kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ しいたけ たけのこ 葱 にんにく・生姜 豆板醤・甜麵醬 みそ ガラスープ 砂糖 酒 醬油 片栗粉 ごま油 もやしの 酢の物 きゅうり ごま 酢 砂糖 しょうゆ 塩 れんこん ごぼう ごま しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 たかのつめ 白玉きなこ 白玉だんご きなこ 砂糖 塩



### 麻婆豆腐について

○麻婆豆腐は中国料理(四川料理)の一つ  
挽肉と赤唐辛子・花椒(ホワジャオ)豆板醤  
(トウバンジャン) トウチ(豆豉)などで炒め、鶏から  
スープを入れ豆腐を煮た料理

### ★特徴

・唐辛子の辛さである「辣味」(ラーウェイ)と花椒の  
痺れるような辛さである「麻味」(マーウェイ)を  
特徴とする。

### ★由来

「麻婆」(マーポー)とはあばたのあるおがみさん(劉氏)の  
後述する劉氏があばた面だったことに由来する

# 6月12日(金)の給食



723

kool

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の トマト煮	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 トマト缶 セロリ 玉ねぎ なすび コンソメ 砂糖 ケチャップ 濃口しょうゆ ローリエ 塩・こしょう オリーブオイル
切り干し大 根のサラダ	切干大根 きゅうり ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
ひじき煮	ひじき にんじん 大豆 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 酒
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



# トマト

について。



トマトはナス科ナス属の野菜で  
緑黄色野菜の一種になります 🌞  
皆さんご存知のとおり、トマトには  
リコピンという栄養成分が含まれており  
美肌効果や生活習慣予防などの作用  
があります 😊

『トマトは味や食感が苦手』という人も多いと  
思います！そんな人は、焼いたり、煮込んだり  
して、美味しく、かつしっかり栄養を摂取  
しましょう!!



# 6月15日(月)の給食

738

kod



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ガーリック チキン	鶏もも肉 塩・粒こしょう にんにく 片栗粉
温野菜	かぼちゃ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 水 味噌 ごま油 油 濃口しょうゆ 砂糖 酢
ポテト サラダ	じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
フルーツ	みかん もも



温野菜

とは



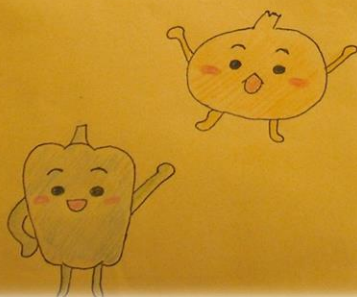
温野菜とは加熱調理された野菜の総称。

温野菜は、加熱調理することにより消化吸収率が高くなるので、たくさん野菜を食べることになります。

油で調理すれば脂溶性ビタミンの吸収率が良くなるメリットがあります。

しかし、加熱する際は、水溶性ビタミンやポリフェノールなどの栄養素が失われてしまいます。

調理する場合は、加熱時間を短くするなど工夫が必要です。



# 6月16日(火)の給食



754

kcd

## 献立

献立	材料
ごはん	米
回鍋肉	豚バラスライス キャベツ ピーマン しょうが 豆板醤 ごま油 甜麺醤 濃口しょうゆ 酒
にんじん ナムル	にんじん もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ にんにく ごま油 すりごま
青梗菜の おひたし	チンゲンサイ 鶏ささみ 酒 みりん 塩 顆粒和風だし 薄口しょうゆ
白ブドウと ナタデココ のゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



ピーマンはビタミン類を多く含んでおり、中でもビタミンCを最も多く含んでいる。ビタミンCは熱に弱いビタミンだがピーマンは組織がしっかりしているので加熱しても失われにくい特徴があります。

ビタミンCは血管や肌、骨などを健康に保ったり、コレステロール値を下げる働きがあります。またピーマン独特の香り成分であるピラジンは血流を促進する働きがあるとされています。

カラーピーマンに含まれるビタミンCは100グラム中、赤色は170ミリグラム、黄色は150ミリグラムと緑色のピーマンの2倍以上。

さらに赤色ピーマンにはカロテンが多く含まれており油と一緒に摂ることで効率よく摂取できます。



# 6月17日(水)の給食



874

kcd

献立



献立	材料
塩だれ豚丼	米 豚バラスライス 長ネギ 水 鶏ガラスープの素 酒 ごま油 塩こしょう ごま
ツナコーン のマカロニ サラダ	マカロニ ツナ コーン マヨネーズ 塩・こしょう
たたき きゅうりの キムチ和え	きゅうり キムチ しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま
味噌汁	豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ かつおだし 味噌
オレンジ ゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## キムチ - 김치 -

キムチはもともと朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食であり、野菜の塩漬けから始まった。

### 韓国のキムチとの比較

日本



- ・味が薄い
- ・匂いがあまりない
- ・まろやか

北朝鮮

- ・酸味が少なめ
- ・甘みがある
- ・あまり辛い



마시크  
맛있다  
美味しい



# 6月18日(木)の給食



508

kool

## 献立



## 白身魚の野菜あんかけ

～ ヌルルーサについて～

ヌルルーサは 今が"とても旬"は食べものです。

今回は野菜あんかけとして

出ていますが、他にもフライやすり身などにも調理されます。

あんかけに使われている野菜は玉ねぎ、ピーマン、にんじんと、とても色とりがきれいです。



献立	材料
ごはん	米
白身魚の 野菜あん かけ	メルルーサ 塩・こしょう 片栗粉 玉ねぎ ピーマン にんじん かつおだし 薄口しょうゆ 砂糖 酢 しょうが
花切り大根 ときゅうりの ツナぽん	花切り大根 きゅうり ツナ ポン酢
ブロッコリー のピーナッツ 和え	ブロッコリー もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ヨーグルト ゼリー	ヨーグルト アガー 砂糖 水 アロエ





# 6月19日(金)の給食

813 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ロール キャベツ風	キャベツ 合い挽き肉 塩・こしょう 玉ねぎ 油 牛乳 パン粉 コンソメ 水 塩・こしょう パセリ
豆腐と 塩昆布の サラダ	木綿豆腐 三つ葉 ごま油 塩昆布 かつおぶし しょうゆ ごま
ちくわの 炒め物	ちくわ こんにゃく にんじん たかのつめ しょうゆ 酒 砂糖
フルーツ 白玉	ごま油 みかん パイン 白玉



## ロールキャベツ





### 起源


- 1世紀頃にアナトリア半島で食べられていた「ドルマ」という料理!
- 明治28年(1895年)に「<sup>じやかん</sup>女鑑」で「ロールキャベヂ」と示されたのが初見である。

### 世界のロールキャベツ



日本  ... 和風の出汁で煮込む。  
かんぴょうで結ぶ。(おでんなど)

トルコ  ... 「ドルマ」  
ブドウの葉で肉や米を包み煮込む。

ルーマニア  ... 「サルマーレ」  
酢キャベツで作る家庭料理。

# 6月22日(月)の給食



911 kcal

## 献立



献立	材料
挽肉と コーンの 混ぜごはん	米 豚挽肉 長ネギ コーン バター カレー粉 薄口しょうゆ 塩/こしょう
春雨の 卵炒め	春雨 ピーマン ベーコン 卵 ごま油 酒 砂糖 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素
きゅうりと わかめの 酢の物	きゅうり 乾燥わかめ 酢 砂糖 薄口しょうゆ しょうが たまねぎ キャベツ コンソメスープ 塩・粒こしょう
コンソメ スープ	
ぶどう ゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



とうもろこしは

栄養価が高い!



～ とうもろこしの効果 ～

とうもろこしは世界三大穀物のひとつで、主食として食べられています。  
ビタミンB群、マグネシウムやカルシウムなどもバランス良く含み、糖質は約40%。  
6～8月が同一の時期で、食物繊維が豊富で、栄養価が高く、油脂や  
糖分の吸収を抑える働きもあります。



# 6月23日(火)の給食



736kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の香味 ネギソース がけ	鯖 塩・こしょう 片栗粉 油 長ネギ 砂糖 薄口しょうゆ 酢 オイスターソース ごま油 にんにく しょうが
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 塩 こしょう マヨネーズ
小松菜の 煮浸し	小松菜 にんじん かつおぶし だし 薄口しょうゆ みりん
パンナコッタ	牛乳 生クリーム 砂糖 アガー バニラエッセンス いちごソース



## サワラについて

### ◎ サワラの豆知識

成長とともに体前が変わり、40 cm くらいを  
関西、四国、九州では「サゴシ」、関東では  
「サゴチ」と呼びます。

### ◎ 栄養

カリウムが豊富で、血圧を下げる効果があるので、高血圧も予防します！  
ヒタミンB<sub>2</sub>も含まれているので、皮膚のトラブル  
や、目の痛みも防ぎます。



# 6月24日(水)の給食



645 kcal

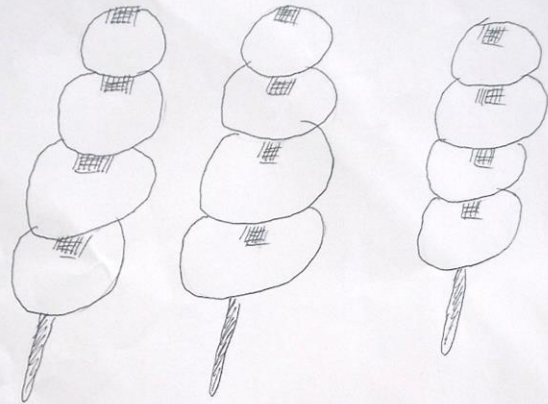
## 献立



献立	材料
ごはん	米
鶏の みぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 だし汁 薄口しょうゆ みりん ねぎ
ゆかり和え	キャベツ にんじん 玉ねぎ ゆかり 塩
もやしと ニラの ナムル	もやし ニラ ごま油 塩・粒こしょう にんにく 薄口しょうゆ ごま 鶏ガラスープの素
みたらし だんご	白玉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 水



～みたらし団子について～



24日  
。みたらし団子は砂糖の葛餡をかけた串団子である。  
。醤油だれ団子・あるいは火炙り団子ともいう。単にみたらしとも言い、  
丁寧語ではおみたという。甘辛い団子を通して  
醤油だれ団子という地域も多い。



# 6月25日(木)の給食



765 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
じゃがいものそぼろ煮	豚ミンチ じゃがいも にんじん 玉ねぎ だし 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ
オクラのツナサラダ	オクラ ツナ コーン マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩 卵 塩・こしょう かにかま グリーンピース 油 鶏ガラだし 薄口しょうゆ 砂糖 塩 酢 片栗粉
りんごかん	りんごジュース 寒天 砂糖 水

オクラの  
ツナサラダ



卵あんかけ



## オクラの栄養素と効能

さまざまな栄養素が豊富に含まれるオクラは、健康に良い食材です。  
まず、オクラに含まれる独特のネバネバ成分は、主にペクチン、アラビン、ヘクチンなどの食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす効果があるとされているほか、コレステロールを排出する作用でも知られています。  
また、オクラには抗がん作用や免疫賦活作用があるとされるβカロテンが、レタスの3倍以上も含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力や粘膜の健康を維持するほか、髪や皮膚の健康維持といった美容面にも効果的です。さらに、喉や声帯など呼吸器系を守る作用もあります。  
オクラにはビタミンB1の3倍のビタミンB6も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。免疫やアツや抗酸化作用を持つビタミンEも99%のβ-イボの老化予防の他にも摂取すると良いでしょう。特にストレスの多い人や喫煙習慣のある人は積極的に取りたい食材です。加えて、オクラには沢山含まれているカルシウム(100gあたり約100mg(塩分)を排出する役割があります。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防への効果が期待できるとは、長時間の運動による筋肉の疲労を防止(軽減)もめづるのです。最後に、成長期に骨を形成する上で欠かせない成分であり骨を丈夫にするカルシウムも豊富です。

# 6月26日(金)の給食



60/kcal

## 献立

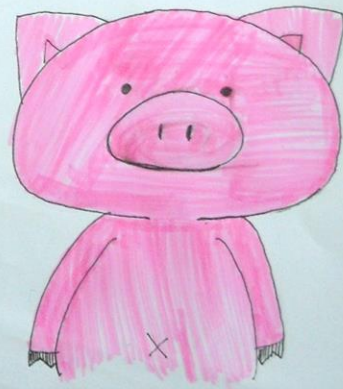


献立	材料
ごはん	米
ポーク ピカタ	豚ももスライス 卵 青ネギ 塩・こしょう 小麦粉 トマトケチャップ
トマトと きゅうりの じゃこサラダ	トマト きゅうり ちりめんじゃこ ごま油 しょうが 薄口しょうゆ
れんこんの 梅肉和え	れんこん にんじん 梅肉 砂糖 酢 薄口しょうゆ かつおぶし
オレンジ ゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## 『豚肉について』

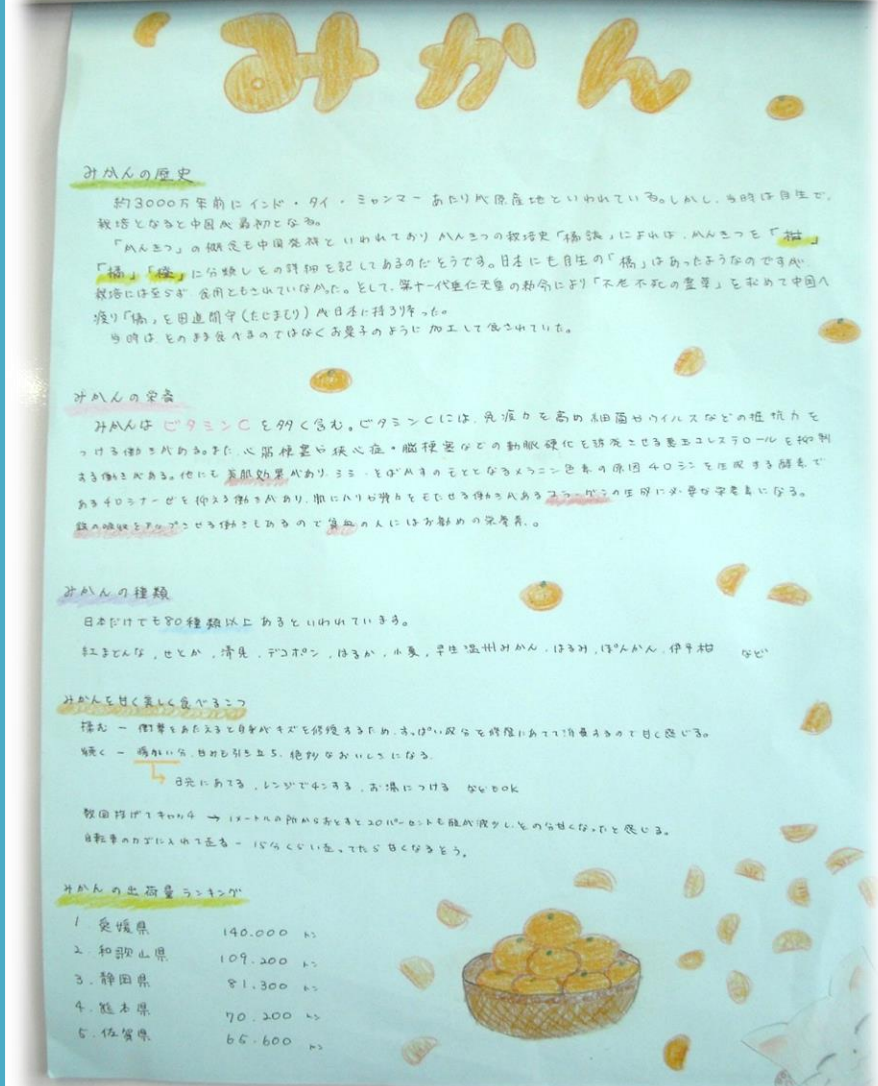
豚肉は牛肉と比べ約10倍のビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>には糖質の代謝や神経の働きに関係しているので、精神が安定し疲労回復に効果が期待できます。ただし疲労回復に効果があるからと食べ過ぎは、疲労の原因であるピルビン酸が増え、体内の水素と結びつき疲労回復はせず、疲労物質の乳酸が溜まります。なので、クエン酸を多く含むレモンなどを一緒に摂ると、ピルビン酸がクエン酸へと変化して、エネルギーと変わります。





808 kcal

## A cartoon illustration of a green frog sitting and facing left. It is wearing a yellow crown with two small orange spheres on top. The frog has large black eyes and is positioned on a light blue horizontal line.



本日より給食形式で提供いたします！

# 6月30日(火)の給食



843 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
唐揚げ	鶏もも肉 酒 濃口しょうゆ にんにく しょうが 片栗粉 薄力粉 油
もやしの卵とじ	もやし 油揚げ 卵 ねぎ だし しょうゆ 酒 砂糖 塩
青梗菜の和え物	青梗菜 にんじん しめじ だし 薄口しょうゆ 砂糖
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



## 「鶏の唐揚げ」は日本で誕生した

戦後、国の政策により全国各地に養鶏場が作られました。その中でも鶏の唐揚げが発祥の地とされる大分県には、最も多く養鶏場がありました。この政策がきっかけで鶏を使用した唐揚げが誕生します。それから周理法などが工夫されていき全国に広まりました。日本で一般的に鶏の唐揚げが食べられるようになったのは、本当に最近のことです。

## 鶏肉の健康効果

- ・免疫力アップ
- ・疲労回復
- ・ガンの予防
- ・高血圧の予防
- ・貧血の予防
- ・目の健康維持
- ・骨や歯の健康維持
- ・精神の安定
- ・老化防止
- ・美肌効果



# 7月1日(水) の給食



756 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん 鯖の 蒲焼き風	米 鯖 小麦粉 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 水
付け合わせ 焼きポテト	じゃがいも 青のり バター 塩
酢の物	粒こしょう きゅうり きやべつ かにかま 砂糖 薄口しょうゆ 酢
ひじきの サラダ	ひじき ツナ にんじん 枝豆 マヨネーズ しょうゆ 砂糖 塩・こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



## 枝豆

について



『枝豆と大豆は同じ豆です』

- ちなみに枝豆は「野菜類」、大豆は「豆類」に分類されています。  
完熟前の枝豆には、野菜と同じくらいビタミン類が多く含まれているからだと思います。
- 枝豆はさやの緑色が濃いものを選ぶといい!!
- 塩分濃度4%で茹でるのがもっともおいしくなっています。

# 7月2日(木)の給食



658 kcal

## 献立

献立	材料
皮なし餃子丼	米 豚ミンチ キャベツ ニラ にんにく しょうが ごま油 ラー油 がらスープの素 しょうゆ 酒 砂糖
春雨サラダ	塩・こしょう 春雨 きゅうり ハム 酢 しょうゆ 砂糖
塩昆布和え	花切大根 にんじん 塩昆布 ごま油
中華スープ	がらスープの素 卵 玉ねぎ 鶏ガラスープ 塩・こしょう
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



餃子について



- 中国では、餃子の形が「元宝(中国の古銭)」に似ていることから、縁起の良い食べ物とされている。
- 餃子は中国語で「ジiao」と呼ぶ。これを焼き餃子である「鍋貼」の発音「グaoチエ」が混ざって、「ギョウザ」となったものと推測されている。
- 日本では、餃子は戦後になってから普及した。第二次世界大戦中、満州に渡った人たちが現地で餃子の味を覚え、帰国後、作って食べるようになった。
- あんこにニンニクを入れるのは日本流で、戦後は豚肉が高価だったため、中国の炒め羊肉を使う場合もあった。臭み消しとしてニンニクを使うと人気を博し、日本の餃子の特徴として定着した。



# 7月3日(金) の給食



882kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げと ミンチの 炒め物	厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ 味噌 みりん 酒 砂糖 濃口しょうゆ
ブロッコリー のごまマヨ 和え	ブロッコリー えのき すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ
彩りナムル	小松菜 にんじん もやし 塩・粒こしょう ごま油 薄口しょうゆ がらスープの素
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



## ブロッコリーについて

ブロッコリーとは

- アブラナ科 アブラナ属 (英) broccoli (仏) brocoli

ブロッコリーは花芽を食べる野菜です。

地中海沿岸が原産とされ、ローマ時代から日常的に食べられていたそうです。

イタリアで育ちましたが、アメリカに伝わったのは19世紀になってからです。

日本では明治時代になってカリフラワーと共に入ってきました。

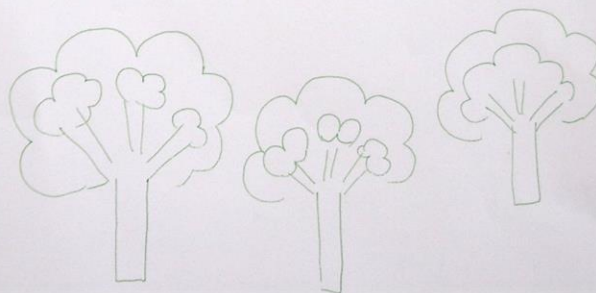
ケールの系統の中ではカリフラワーの方が原種に近い物で、ブロッコリーはカリフラワーの変種とされています。また、ブロッコリーはスプラウトとしても出荷されています。

## ブロッコリーの栽培サイクル

ブロッコリーは日本の一般的な地域では夏に種をまき、

晩秋から春先にかけて収穫されます。

寒い地方では初夏あたりに種をまき、秋に収穫される事が多いようです。



# 7月6日(月)の給食

681 kcal

## 献立

### 献立

ごはん  
大葉の  
甘辛団子



厚揚げと  
オクラの  
さつと煮

やみつき  
キャベツ

味噌汁

すだち  
ゼリー

### 材料

米  
豚ミンチ  
玉ねぎ  
大葉  
しょうが  
塩  
片栗粉  
濃口しょうゆ  
みりん  
砂糖  
酒  
厚揚げ  
にんじん  
オクラ  
和風だし  
薄口しょうゆ  
塩  
キャベツ  
花切大根  
ごま油  
ごま  
鶏ガラスープ  
塩  
粒こしょう  
にんにく  
わかめ  
麩  
和風だし  
味噌  
すだちジュース  
アガー  
砂糖  
水



## 大葉について

★ **大葉** は清々しい香りが身の上で、日本の代表的な **ハーブ** と言えます。  
この香り成分による防腐・殺菌作用を活かし刺身のツマをはじめ、様々な料理に風味を **プラス** するような使われ方をしています。

★ この大葉と一見同じものに見える「**エゴマ**」の葉がありますがこの二つは同じシソ科で、シソはエゴマの変種とされています。

しそちゃん



殺菌作用があるんだ、ってハーブ





# 7月7日(火)の給食



1,047kcal

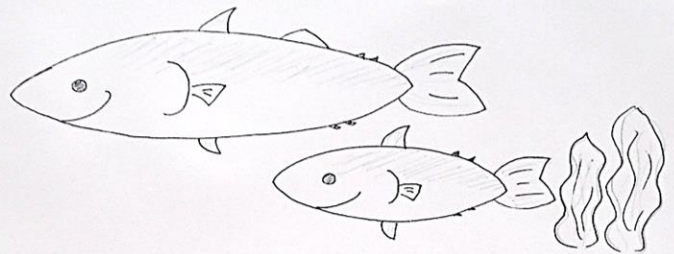


## 献立

献立	材料
ごはん	米
さばの 竜田揚げ	さば しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
ひじきの 煮物	ひじき いんげん 油揚げ にんじん 油 濃口しょうゆ 砂糖 だし 酒
さつまいも とコーンの マヨサラダ	さつまいも コーン マヨネーズ 塩
根菜と豚肉 の味噌汁	豚肉 大根 ごぼう だし 味噌
豆乳プリン	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム 黒蜜



サバ 鯖 について



○ 脂肪がきあめて豊富で、EPA(エイコサペンタエン酸)や DHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量は青背魚の中でも 君羊を抜いています。

- ・サバは非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも 多価不飽和が君羊を抜いて多く含まれています。
- ・EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。

○ ビタミンB<sub>12</sub> が非常に多く含まれています。

- ・ビタミンB<sub>12</sub>は悪性貧血の予防や肩こりの解消に効果があると 言われています。

○ ビタミンD も 多く含まれています。

- ・カルシウムの吸収をサポートすると言われていて、骨や歯の健康的な 発育には欠かせません。

# 7月8日(水)の給食



686 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の 甘辛炒め	豚バラ肉 じゃがいも にんじん 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
おひたし	小松菜 ちくわ だし 薄口しょうゆ 砂糖
キャベツの ゆかり和え	キャベツ 水菜 ゆかり 塩
すまし汁	木綿豆腐 えのき わかめ だし 塩 薄口しょうゆ
フルーツ	パイン みかん



「小松菜について」



小松菜は江戸時代の日本で開発された野菜。

また日本の食卓でも一般的になった中国野菜の  
チンゲンサイやタアサイも同じ仲間です。

小松菜は味に癖がないことが特徴で、汁物やおひたし、  
漬物、炒め物など幅広い料理に使うことができます。

小松菜は葉と食べる野菜であるため、花が咲かない  
うちに収穫してしまうのが通例です。

今回、小松菜はおひたしに使われています。

小松菜とはアブラナ科に属する野菜の1種  
である。冬菜(フユナ)、ウグイスナとも呼ば  
れる。また、小松菜も含めてアブラナ科の  
野菜が咲かせる黄色い花全般を菜の花  
と言う。

期末考査前日・期末考査のため  
明日から給食はお休みです！



# 7月16日(木)の給食



617kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
ネギ塩 レモン チキン	鶏むね肉 片栗粉 長ネギ 鶏ガラスープの素 水 ごま油 レモン汁 塩 粒こしょう
きゅうりと ちくわの 塩昆布和え	きゅうり ちくわ 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
じゃがいも のきんぴら	じゃがいも にんじん たかのつめ 油 濃口しょうゆ みりん ごま油
大根と 玉ねぎの 味噌汁	大根 玉ねぎ 味噌 だし 牛乳 水 砂糖 寒天
牛乳かん	



## レモンについて

### ※特徴

原産地はヒマラヤ東部。  
樹高3メートルほどになる。紫色のつぼみを  
つけ、白ないしピンクで強い香りのする5弁の花  
を咲かせる。果実は、開花後約半年で成熟する。  
果実はラグビーボール形である。最初は、緑色も  
しているが、熟すと黄色になり、ライムにも、よく  
似ている。

### ※栽培

レモンは寒さに弱いので、栽培適地は、  
冬暖かく、夏に乾燥する地域が適している。

# 7月17日(金)の給食



632 kcal

## 献立

献立	材料
鶏五目ご飯	米 鶏肉こま切れ にんじん こんにゃく ごぼう 塩 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 だしの素/水
青梗菜の 塩炒め	青梗菜 えび 酒 片栗粉 もやし 油 にんにく 鶏ガラスープの素 塩/水
コールスロー サラダ	キャベツ 玉ねぎ コーン フレンチドレッシング
わかめ スープ	わかめ 長ネギ 鶏ガラスープ 塩/こしょう 薄口しょうゆ
コーヒー ゼリー	コーヒー 水 アガー/砂糖 ホイップクリーム



## コーヒーゼリー

コーヒーゼリーは、コーヒーと砂糖を使用した。デザートの一種である。

コーヒーゼリーの起源には諸説あるが、日本生まれの冷菓とされ、

1914年に  
4月3日付の  
読売新聞で

レシピが紹介された。





# 7月20日(月)の給食



809 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
メルルーサのフライ	メルルーサ 塩/こしょう 天ぷら粉 パン粉 油 ピクルス 卵 マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜のごま和え	小松菜 にんじん すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
きのこのナムル	えのき しめじ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ ごま油 にんにく 塩・こしょう 青ネギ
キャベツスープ	キャベツ ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## メルルーサについて

メルルーサは かなり大きな魚で、中には 全長 1メートル となるものもあります。

細長い形をしており 細かいうろこがついているのが 特徴です。また、背びれが 2つついているのも 他の魚と異なります。

深海魚によくある鋭い歯をもっており、他の魚を食べます。

メルルーサは アレルギー成分が 入っていないため アレルギー体質の方も安心して食べることができます。

がんを予防する効果もあります。これは、メルルーサが 血流をよくし、高血圧を防ぐ働きがあるためです。

メルルーサの淡白で良質な タンパク質は アトピーの症状を改善するのにとても良い成分なのです。

# 7月21日(火)の給食



1734 kcal

## 献立

献立 キムチ ごはん	材料 米 豚ミンチ キムチ 枝豆 キムチの素 濃口しょうゆ みりん
スパゲティ サラダ	ハーフスパゲティ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 塩・こしょう
おろし和え	キャベツ しめじ 大根 ポン酢
オクラの かきたま汁	オクラ 卵 だし 薄口しょうゆ 塩
はちみつ レモン ゼリー	はちみつレモン アガー 砂糖 水



## キムチについて



ハクサイを主とし、トウガラシ・ニンニク  
など香辛料を多く使った、朝鮮の代表的  
な漬物。

キムチの乳酸菌は、腸内の善玉菌を  
増やし、腸内環境を整える効果があるので  
大腸がんを予防する効果も期待できます。  
また、腸の調子は免疫力を左右するので、免疫力  
を保つ効果も期待できます。  
さらにキムチは、ビタミンB群や食物繊維も  
豊富だそうです。

## キムチ ダイエット

キムチは、100gで46kcalなので、低カロリーです。  
キムチに含まれる「カプサイシン」には、代謝を良くする  
働きが期待できるため、ダイエットに向いています。

※食べすぎは塩分過多になるので注意しましょう。



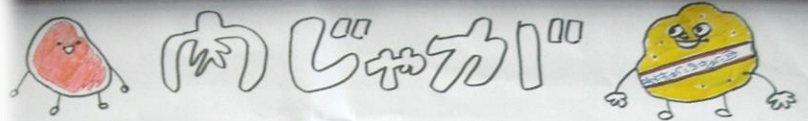
# 7月22日(水)の給食



694 kcal

## 献立

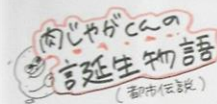
献立	材料
ごはん	米
肉じゃが	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 だし
ピーマンと ちくわの きんぴら	ピーマン ちくわ 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 ごま
お野菜の ツナぽん	キャベツ きゅうり 花切大根 ツナ ポン酢
アセロラ ゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖



肉じゃがは、日本の煮込み料理の一つである。

「肉じゃが」と呼ばれるようになったのが 1970 年以降。

カレーライスと同じ材料を使うため補給に都合よく、  
軍隊の食事として全国的に導入された。



1870 から 1878 年まで イギリス に 留学  
していた 東郷平八郎 が 留学先で 食べた  
「ビーフシチュー」の味が非常に気に入り、

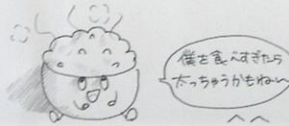


日本に帰国後、船中  
として作らせようとしたが、  
料理長はビーフシチューを知らず  
話からイメージして作ったのが  
今の「肉じゃが」となった。かもしれない。



### 栄養

炭水化物が多いが、食物繊維やビタミンC  
など不足しがちな栄養がバランスよく含まれている  
食事全体の炭水化物を控えると、美容や健康にプラス



本日で1学期の集団給食は終了です！