

# 6月1日(月)の給食

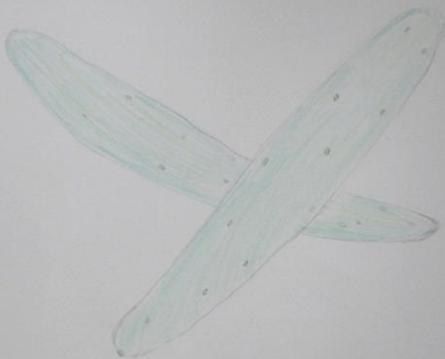
782 kcal

## 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	パイン 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。古くは熟した実を食用とされが、せりが薄いためにあまり好まれず、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ます。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K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1%-10%程度と低い数値を示す。このうちビタミンCは低いが、歯応えのある食感とさわやかとした味付けである。このため時期的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 キヤベツ 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 <sup>アガル</sup> 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…マメ亞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トではありませんが、それにも関わらずナット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つたかもしれません。

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が1万人を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っています。あの話題の成分を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!④

#### 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
カリウム	50 mg

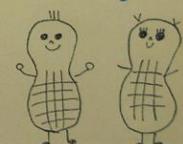
ピーナッツ1粒のカロリー=約3.5kcal、糖質は約0.06g

ピーナッツの効果と効能

- ♥ 減量回復
- ♥ 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 白桃
フルーツ	



## 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「けんちん汁」になったと言われている。このけんちん汁は、山口県の郷土料理でけんちん汁と呼んでいる地域もある。

## 豚汁とけんちん汁の違い!

豚肉とけんちん汁の大きな違いは、「けんちん汁に使う具材は、一度油で炒めている」ということです。元々、けんちん汁は精進料理のため、だしあら昆布といいたけが取り、豚肉なども加えられなかつたが、最近は、根菜などの野菜や豚肉を炒めておつまみで出汁をとり、味噌で調味するなどして、豚肉とけんちん汁の違いが、分かりにくくなってきていくみたいですね。



# 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 いんげん コーン 油 塩・こしょう
ソテー	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めのある魚で、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
コーラスロー	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



## ハンバーグ



ハンバーグの起源は

18世紀頃ドイツの港町

ハンブルク

で労働者に人気のあった

タルタルステーキだと  
いわれています。

# 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	パイン



## ・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 ✿

香氣成分「ピラジン」が血栓をサラサラにし、血液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

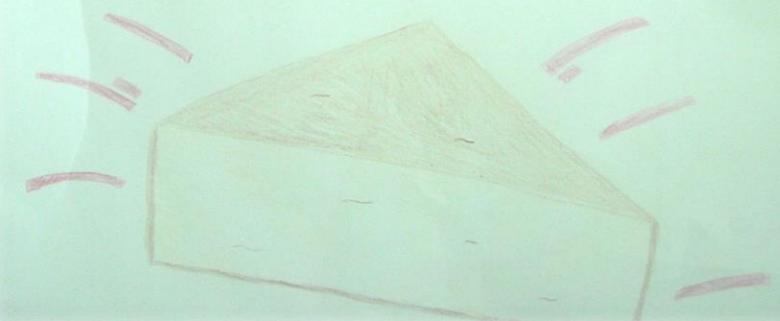
## 献 立

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 麸 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、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 麻婆豆腐	米 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・甜麺醤 みそ ガラスープ 砂糖 酒 醤油 片栗粉 ごま油 もやし 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 白玉だんご きなこ 砂糖 塩
もやしの 酢の物	
ごろっと きんぴら	
白玉きなこ	



## 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、鶏がら  
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。

### 自由采

・「麻婆」(マーポー)とはあばたのあるおかみさんの意で  
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

kod

## 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 ももジュース アガー
ももゼリー	砂糖 水



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  
リコゼンといふ栄養成分が含まれてあり  
美肌効果や生活習慣病予防などの作用  
があります 😊

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

# 6月15日(月)の給食

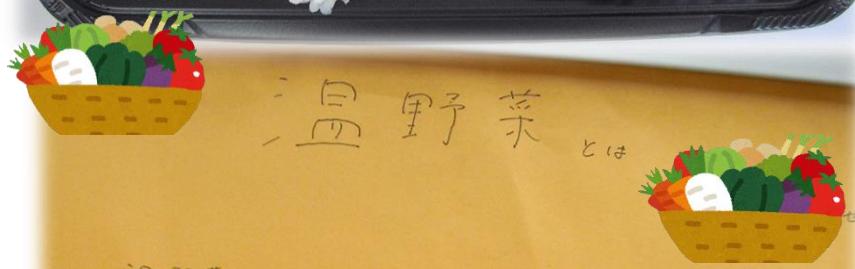
献立

738

kcd



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、加熱調理することでカサハ減るのではなく、野菜を食べることであります。

温野菜は、加熱調理することでカサハ減るのではなく、野菜を食べることであります。

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、加熱する際には、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、加熱時間と程度をなるべく工夫が必要です。



# 6月16日(火)の給食



754

kcal

## 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 甜麵醤 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 <sup>1</sup> 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取ることで効率よく摂取できます。

# 6月17日(水)の給食

献立



874

kcal

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 きゅうり キムチ しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま
たたききゅうりのキムチ和え	豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ かつおだし 味噌
味噌汁	オレンジゼリー
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー <sup>マシータ</sup> 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。

### 韓国キムチとの比較

日本



北朝鮮

- 味が薄め
- 匂いがあまりしない
- まろやか
- 酸味が少なめ
- 甘みがある
- あまり辛くない



맛있다  
美味しい



# 6月18日(木)の給食

献立



508

kcal

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



## 白身魚の野菜あんかけ

～メルルーサについて～

メ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。



# 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 こんにゃく にんじん たかのつめ しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 みかん パイン 白玉
ちくわの 炒め物	
フルーツ 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>じよがん</sup>鑑」  
で「ロールキャベーデ」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。<br>かんぴょうで結ぶ。(おでんなど) |
| トルコ   |  | …「ドルマ」<br>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」<br>酢キャベツで作る家庭料理。       |

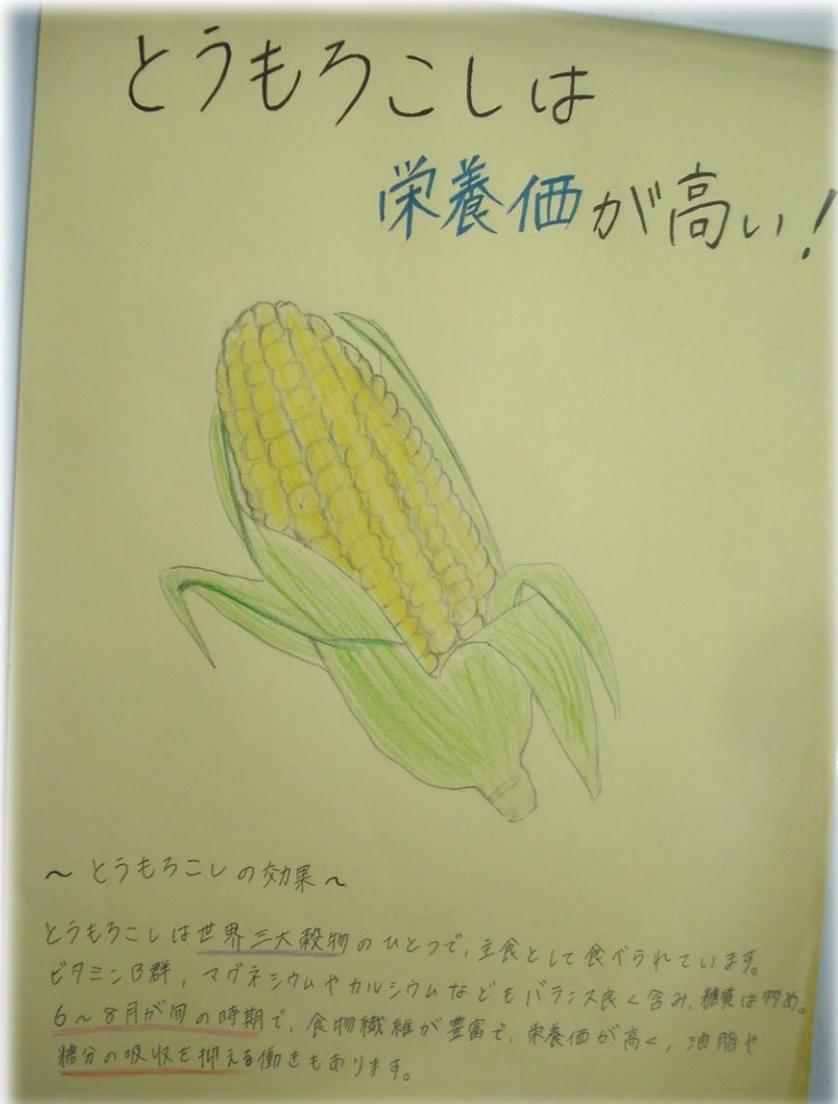
# 6月22日(月)の給食

献立



911 kcal

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



# 6月23日(火)の給食



736kcal

献立	材料
ごはん	米
鰯の香味 ネギソース がけ	鰯 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 牛乳
パンナコッタ	生クリーム 砂糖 アガー <sup>バニラエッセンス いちごソース</sup>



## サワラについて

### ① サワラの豆知識

成長ヒヒモに名前が変わり、40cm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。

### ② 栄養

カリウムが豊富で、血圧を下げる効果がある  
ので、高血圧を予防します！  
ビタミンB2も含まれているので、皮膚のトラブル  
や、目の疲れを防ぎます。



# 6月24日(水)の給食

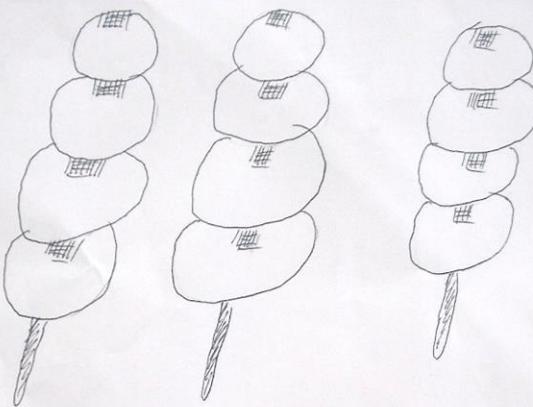


645 kcal

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～



げん

。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、あるいは火焼団子ともいう。単にみたらしとも言ひ。

丁寧語では おみたといふ。甘辛い団子を指して  
醤油だれといふと言う地域も多い。

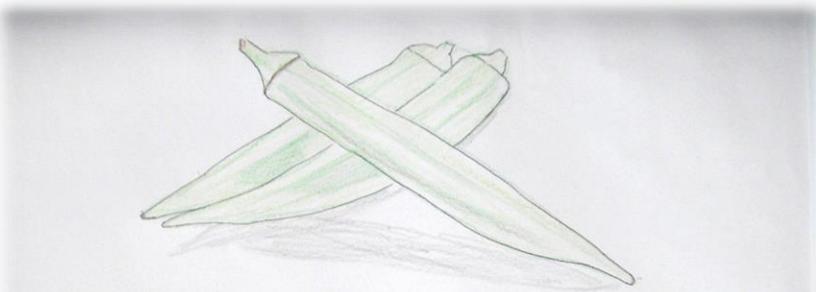
# 6月25日(木)の給食

献立



765 kcal

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
卵あんかけ	塩・こしょう かにかま グリンピース 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



## オクラの栄養素と効能

オクラには栄養素が豊富に含まれるうえに、健康に良い食材です。また、オクラに含まれる独特の「レババーレ」が配合されています。ビタミンC、ビタミンEなどの食物繊維を含みます。ビタミンEは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸癌のリスクを減らす効果がありますが、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、オクラには抗炎症作用や免疫賦活作用があります。ビタミンAは皮膚を潤す、視力や粘膜の健康を維持するほか、骨や肉の健康維持といった美容面にも効果的です。さらに、喉や肺など呼吸器系疾患に対する作用もあります。

オクラにはビタミンCの3倍のビタミンEも含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果があります。免疫力アップや抗酸化作用を持つビタミンEが多いので、体の老化予防のため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入れたい食材です。ただし、オクラには尿酸値を高めてしまうため体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する効果があります。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なければ、長時間の運動による筋肉の疲労を防ぐ(軽減させる)のです。最後に、成長期に骨を生やす上で欠かせない成分であり骨丈夫に育むナトリウムも豊富です。

# 6月26日(金)の給食



60/Kcal/

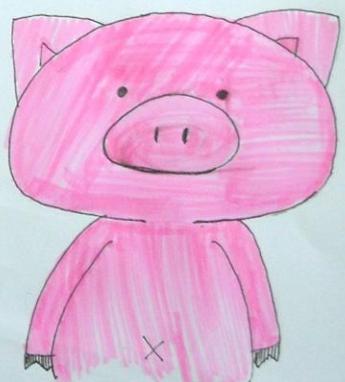
## 献立

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 じやこサラダ	トマト きゅうり ちりめんじやこ 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B1が含まれています。ビタミンB1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、フェン酸を多く含むレモンなどと一緒に摂ると、ピルビン酸がフェニルギーへと変化してエネルギーと変わります。



# 6月29日(月)の給食



808kcal

献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚角切り 酒 天ぷら粉 水 油 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 水 酢 砂糖 濃口しょうゆ ケチャップ 片栗粉 水
にんじんの白和え	絹ごし豆腐 にんじん こんにゃく 砂糖 味噌 いんげん もやし 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
ごま和え	
みかんヨーグルト	みかん ヨーグルト



**みかん**

**みかんの歴史**  
約3000万年前にインド・タイ・ミャンマーあたりが原産地といわれています。しかし、当時は野生で栽培となると中国が最初となる。

「みかん」の概念も中国起源といわれてあります。元々は「橘」と書かれていましたが、漢字を「柑橘」「橘」「橘」に分類しもの詳細を記してあるのだそうです。日本にも野生の「橘」はありましたものの、栽培には至らず、食用としても使っていたのです。そして、第十一代重仁天皇の命令により「不老不死の薬草」を求めて中国へ渡り「橘」を introducer (もじました)。これが日本に持ち帰ったのです。

当時は、もろみを食べるのでではなく、あくまでさとうきびのように加工して使っていたのです。

**みかんの栄養**  
みかんはビタミンCを多く含む。ビタミンCには、免疫力を高め、細胞膜セウイルスなどの抵抗力をつける働きがあります。心臓病や糖尿病、脳梗塞などの動脈硬化症や高血圧症を予防する効果があります。また、皮膚効果があり、ミネラルの吸収率を高めます。また、ビタミンCは、抗酸化作用があります。ビタミンCは、細胞膜を保護する働きがあります。また、ビタミンCは、細胞膜を保護する働きがあります。

**みかんの種類**  
日本だけでも80種類以上あります。日本では、紅みかん、せとか、清見、デコポン、ほのか、小春、早生温州みかん、はるか、ほんかん、伊平柑などがあります。

みかんをよく楽しむ食べ方

焼物 - 烤物をあたためてお好みで砂糖を添えたり、おひげの段落を焼物にかけてお好みで甘く焼いています。

漬物 - 漬物を引ひき立てる。漬物を引ひき立てる。

汁物 - 白身にあります。レモンで4~5個、お湯につける。からOK。

製菓用柑橘 - ジュース用やドライフルーツ用などと、オーブン用やコンロ用などと、用途によって分類されています。

**みかんの生産量ランキング**

1. 愛媛県	140,000 t
2. 和歌山県	109,200 t
3. 静岡県	81,300 t
4. 熊本県	70,200 t
5. 佐賀県	66,600 t

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



戦後、国の政策により全国各地に養鶏場が作られました。その中でも糞鳥の唐揚げが発祥の地となる大分県には、最も多く養鶏場がありました。この政策がきっかけで糞鳥を使用した唐揚げが誕生します。それから調理法など工夫されていき全国に広まりました。日本で一貫して糞鳥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。

### 糞鳥肉の健康効果

- ・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

献立



756 kcal

献立	材料
ごはん	米
鰯の 蒲焼き風	鰯 小麦粉 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 水
付け合せ 焼きポテト	じゃがいも 青のり バター 塩 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
酢の物	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 ももジュース アガー <sup>1</sup> 砂糖 水
ひじきの サラダ	
ももゼリー	



『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、野菜と同じくウリ科タケノコ類がたくさん含まれているからだそうです。
- 枝豆はさやの緑色が纏いもうを選んでいい!!
- 塩分濃度4%で茹でるのか!もっともおいしいとされています。

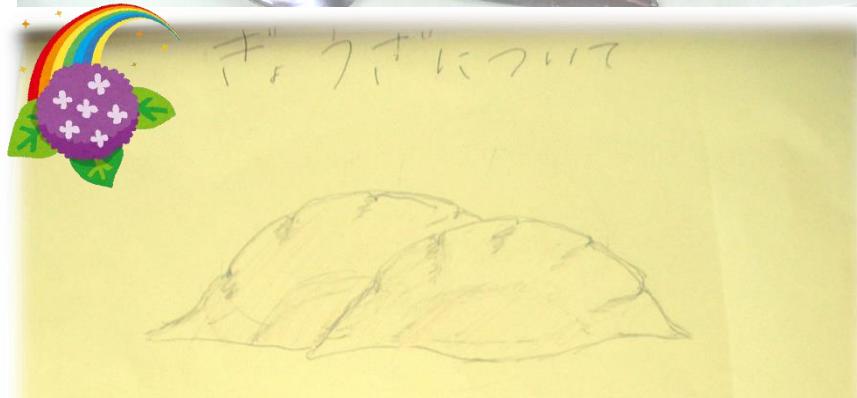
# 7月2日(木)の給食

## 献立



658 kcal

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 塩・こしょう 春雨 きゅうり ハム 酢 しょうゆ 砂糖
春雨サラダ	花切大根 にんじん 塩昆布 ごま油
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



- 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、縁起が良い食べ物とされています。
- 餃子は中国語で「端子」(エンドズ)と呼ばれ。これと焼き餃子である「鍋貼」の発音「グワオティエ」が混ざって、「ギョウザ」と名づけられたものと推測されています。
- 日本では、餃子は戦後にから普及した。第二次世界大戦中、満州に渡った人にちば現地で餃子の味を覚え、帰国後、作って食べるようになりました。
- あん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、中国の多くは羊肉を使い場合もあった。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 ミニチの 炒め物	厚揚げ 豚ミニチ 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。

地中海沿岸から原産とされ、ローマ時代から日常的に食べられていました。

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。

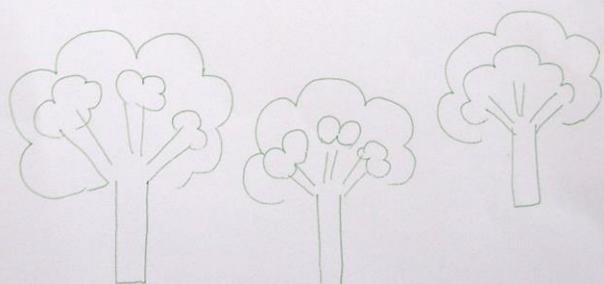
ケールの系統の中ではカリフラワーの方が原種に近い物で、ブロッコリーはカリフラワーの変種とされています。また、ブロッコリーはスプロウトとしても出荷されています。

#### 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、

日曜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

## 献立

681 kcal

献立	材料
ごはん 大葉の 甘辛団子	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
厚揚げと オクラの さっと煮	厚揚げ にんじん オクラ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
やみつき キャベツ	キャベツ 花切大根 ごま油 ごま 鶏ガラスープ 塩
味噌汁	粒こしょう にんにく わかめ 麩 和風だし 味噌
すだち ゼリー	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ソバはじめ、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。

★ この大葉と見同じものに見えた「エゴマ」の葉がありますが、この二つは同じシロ科で、シロはエゴマの変種とされています。



# 7月7日(火)の給食



1,047kcal



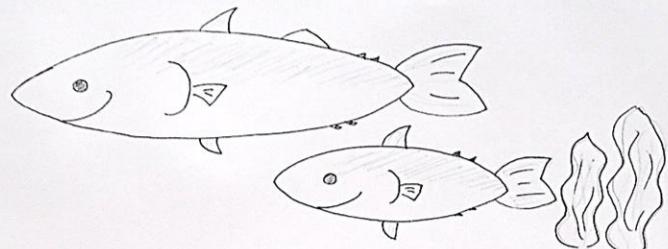
## 献立

献立	材料
ごはん さばの 竜田揚げ	米 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 いんげん 油揚げ にんじん 油 濃口しょうゆ 砂糖 だし 酒
ひじきの 煮物	さつまいも とコーンの マヨサラダ
さつまいも とコーンの マヨネーズ	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 <sup>アガル</sup> 砂糖 生クリーム 黒蜜



サバ  
青  
魚

について



○ 脂肪がさわめて豊富で、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手を抜いています。

- ・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手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B12が非常に多く含まれています。

- ・ビタミンB12は悪玉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、骨や歯の健康的は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、日本の食卓で一般的になった中国野菜のチンゲンサイやタアサイと同じ仲間です。

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、様々な料理に使うことができます。

小松菜は葉を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常です。

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、小松菜を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花弁の花を咲かせる。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、緑色をしているが、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ため、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
コールスロー サラダ	塩/水 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、日本生まれの冷菓ヒカル、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 ピクリス 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 えのき しめじ
きのこのナムル	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 ベーコン コンソメスープ
キャベツスープ	塩・粒こしょう オレンジジュース アガー 砂糖 水
オレンジゼリー	

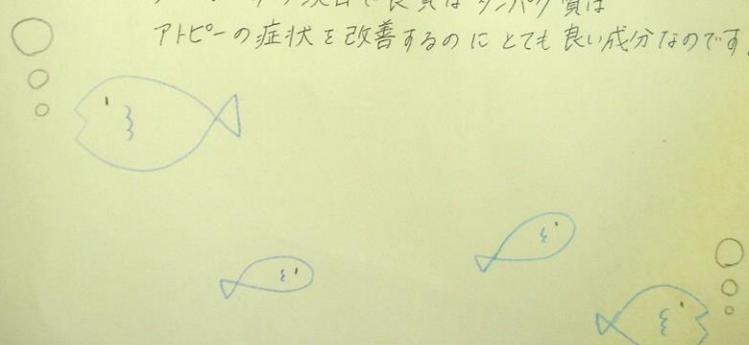


## メルルーサについて

メルルーサはかなり大きな魚で、中には全長1メートルとあるものもあります。

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质の方も安心して食べることができます。かんこ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



734 kcal

## 献立

献立	材料
キムチ ごはん	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るそうです。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「カブサイシン」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。

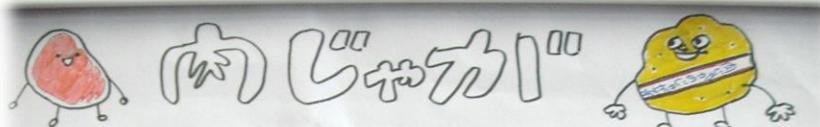
# 7月22日(水)の給食



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

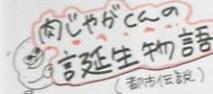


肉じゃがは、日本の煮込み料理の一つである。

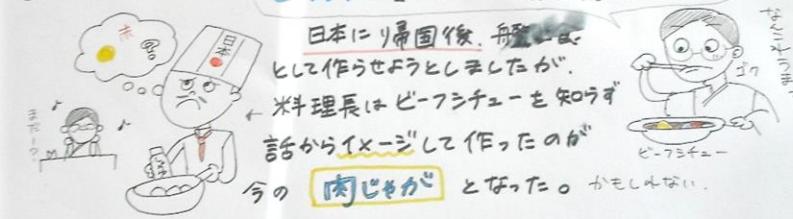
「肉じゃが」と呼ばれるようになったのが 1970 年以降。

カレーライスと同じ材料を使つたため 補給に都合よく。

軍隊の食事と共に全国的に導入された。

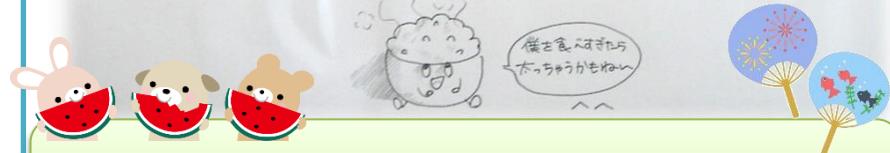


1870 から 1878 年まで イギリスに 留学  
していた 東郷平八郎 が 留学先で 食べた  
「ビーフシチュー」の味が 非常に 気に入り。



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空えると、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！