

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1金	開校記念日	お赤飯 鰯の照り焼き 小松菜のゆず和え すまし汁 水ようかん	○	牛乳、ささげ、ぶり、わかめ、 粉寒天、こしあん	米、もち米、黒ごま、でんぷん、砂糖、花麩	生姜、小松菜、人参、もやし、ぶなしめじ、 ゆず、えのきたけ、水菜
4月	郷土料理 「沖縄県」	ししじゅうしい ゴーヤーチャンプルー もずくスープ 紫いもアンダーギー	○	牛乳、豚肉、昆布、生揚げ、卵、糸削り、 沖縄もずく	米、油、白ごま、紫いも、でんぷん、砂糖	こねぎ、にがうり、玉葱、人参、ねぎ、白菜
5火		枝豆こんぶごはん お野菜たっぷりハンバーグ ガーリックポテト ベーコンとトマトのスープ	○	牛乳、塩昆布、鶏挽肉、ベーコン	米、乾パン粉、でんぷん、砂糖、 じゃがいも、油	枝豆、人参、ねぎ、キャベツ、大根、生姜、 パセリ、玉葱、セロリ、トマト
6水	とうもろこしの 皮むきの授業 (2年生)	花巻(はなまき) 豆腐ストロガノフ いかのマリネサラダ とうもろこし	○	牛乳、豚肉、押し豆腐、生クリーム、いか	強力粉、小麦粉、砂糖、 バター、油、でんぷん	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、 とうもろこし
7木	七夕 とんたて	七夕そうめん さつまいもときずの天ぷら 大根サラダ	○	牛乳、厚削り、きす	そうめん、星の麩、砂糖、さつまいも、 小麦粉、油	パイン缶、みかん缶、オクラ、 大根、人参、きゅうり
8金	世界の料理 「台湾」	魯肉飯(ルーローハン) 焼きししゃも 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、豚肩、ししゃも、絹ごし豆腐	米、ごま油、砂糖、はちみつ、でんぷん	チンゲン菜、生姜、にんにく、玉葱、 ねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、 人参、大根、もやし
11月	7/10 なっとう 納豆の日	ごはん 納豆味噌 めかじきのパーベキューソース 小松菜とししゃこの和え物 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌、 めかじき、ちりめんじゃこ、絹ごし豆腐、 わかめ、油揚げ、白味噌	米、油、砂糖、でんぷん、はちみつ	ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、 人参、もやし
12火		ガーリックトースト ころも野菜の豆乳チャウダー 野菜たっぷりボキサラダ オレンジゼリーボンチ	○	牛乳、鶏もも肉、豆乳、寒天	ソフトフランスパン、バター、 じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	にんにく、パセリ、生姜、玉葱、人参、 きゅうり、大根、水菜、葉ねぎ、オレンジ ジュース、みかん缶、パイン缶
13水		ごはん あじフライ コーンサラダ なすとトマトのみそ汁	○	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、小麦粉、米生パン粉、 乾パン粉、砂糖、油	キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、なす、トマト、ねぎ
14木		あさりのボンゴ冷麺(れいめん) じゃがいもとウィンナーの変わり味噌和え 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳、あさり、ウィンナー、 赤味噌、豆乳	冷凍中華めん、ごま油、砂糖、じゃがいも、 蒸しパンミックス、油、甘納豆	もやし、きゅうり、レモン
15金	リザーブアイス	おそは屋さんのカレー グリーンサラダ リザーブアイス (豆乳アイス・みかんシャーベット)	○	牛乳、豚肉、油揚げ、昆布、豆乳アイス	米、砂糖、でんぷん、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 みかんシャーベット

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

## 今月の献立紹介

### 4日(月) 郷土料理「沖縄県」

沖縄の方言で、「ししじゅうしい」の「しし」は「肉」、「じゅう」は「炊き込みごはん」という意味です。また、「ゴーヤーチャンプルー」の「チャンプルー」とは「混ぜこぜにした」という意味です。「もずくスープ」には、沖縄の特産品のもずくを使い、「紫いもアンダーギー」では紫いもを使ってサータアンダーギーにしました。沖縄づくしの給食をお楽しみに。

### 6日(水) とうもろこしの皮むきの授業【2年生】

三小のみんなが給食で食べるとうもろこしを2年生が皮をむいてくれます。今が旬のとうもろこしを2年生が食べる直前にむいて、給食室で茹でることで、新鮮でおいしいとうもろこしを食べることができます。

### 7日(木) 七夕献立

7月7日は七夕です。七夕は行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これはいろんな説がありますが、機織り(はたおり)の上手な織姫のつむぐ「糸」や「天の川」に見立てて食べられます。



### 8日(金) 世界の料理「台湾」

「ルーローハン」は、ばら肉などの豚肉を甘辛い煮汁で煮込み、煮汁ごとごはんの上にかけて丼物です。日本の牛丼や親子丼のような主食で食べる丼物ではなく、おかずとともに小ぶりな茶碗で食べられる料理です。台湾の屋台や定食屋で多く食べられ、庶民から親しまれています。給食では主食の丼としていただきます。

### 11日(月) 7月10日は「納豆の日」

「納豆菌(なっとうきん)」は身近な田んぼや畑、枯れ草に存在し、稲わらに多く生息しています。納豆は、その「納豆菌」を使って、茹でた大豆を発酵させることでできます。納豆にはナットウキナーゼという成分が入っていて、血液をサラサラにする働きがあります。

### 15日(金) リザーブアイス【豆乳アイス・みかんシャーベット】

1学期最後の給食は、リザーブアイスです。豆乳アイスとみかんシャーベットから選ぶことができます。夏休みも規則正しい生活を心掛けて、楽しんでくださいね。

