



府中けやきの森学園の学校給食

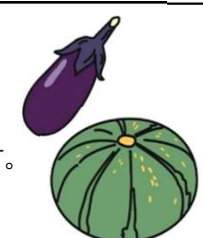
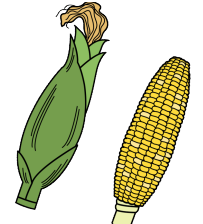


| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく<br>普通食 | はいげんず<br>配膳図                                                                                                                                                                                                | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ |
|-----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 6月23日(月)  |               | <p>きょう<br/>今日のおすすめは「パリパリサラダ」です。<br/>パリパリサラダは、せんぎに切りにしたワントンの皮を油で揚げて、サラダに混ぜた料理です。<br/>パリパリとした食感が楽しいサラダになります。<br/>ワントンの皮のパリパリ感が残るように、ワントンの皮はサラダとは別に配膳しているので、サラダとよく混ぜてから配食してください。</p>                           |                      |
| 6月24日(火)  |               | <p>きょう<br/>今日のおすすめは「かぼちゃのそぼろ煮」です。国産かぼちゃの旬は、夏と冬の2回あります。<br/>かぼちゃが最も多く収穫される時期は7月～8月です。<br/>収穫したばかりの夏のかぼちゃは、ねっとりとしていて水分が多く、甘さは控えめです。<br/>冬になると、夏に収穫したものを追熟させたかぼちゃが出回ります。<br/>追熟させることで甘さが増し、ほくほくとした食感になります。</p> |                      |
| 6月25日(水)  |               | <p>きょう<br/>今日のおすすめは「小玉すいか」です。「小玉すいか」は今の季節が旬の食べ物です。<br/>すいかはほとんどが水分ですが、水分のほかに体に吸収されやすいブドウ糖や、果糖、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。<br/>汗をたくさんかいたときに、すいかを食べると効率的に栄養補給することができます。</p>                                        |                      |
| 6月26日(木)  |               | <p>きょう<br/>今日のおすすめは「お好み焼き風卵焼き」です。<br/>豚肉、キャベツ、紅ショウガを混ぜた卵焼きに、鰹節、青のり、ソースをかけて食べます。<br/>お好み焼きは様々な食材をお好みで入れて焼くことから、「お好み焼き」と呼ぶようになったそうです。</p>                                                                     |                      |
| 6月27日(金)  |               | <p>きょう<br/>今日のおすすめは「魚のラタトゥイユソースがけ」です。ラタトゥイユとはフランスの郷土料理です。<br/>ナスやズッキーニなどの夏野菜をオリーブオイルで炒めてトマトと煮込んだ料理です。<br/>ラタトゥイユはそのまま食べてもおいしいですが、パンや肉、魚との相性も良いです。<br/>今日は魚のソースとして作りました。旬の夏野菜を味わってください。</p>                  |                      |



府中けやきの森学園の学校給食



| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいぜんす<br>普通食 配膳図                                                         | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月30日(月)  | <p>野菜としらすの中華和え</p> <p>なす入り麻婆豆腐</p> <p>麦ご飯</p> <p>冬瓜の中華スープ</p> <p>牛乳</p>         | <p>きょう 今日のおすすめは、「冬瓜の中華スープ」です。</p> <p>とうがん かんじ ふゆ うり か なつ しゅん やさい<br/>冬瓜は、漢字では「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。</p> <p>かわ あつ まる れいあんしょ お ふゆ ほそん なまえ<br/>皮が厚く、丸のまま冷蔵所に置いておけば冬まで保存できることから、この名前が付いたそうです。</p>                                |
| 7月1日(火)   | <p>切り干し大根の煮物</p> <p>メンチカツ</p> <p>キャベツ添え</p> <p>麦ご飯</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>きょう 今日のおすすめは「メンチカツ キャベツ添え」です。</p> <p>メンチカツは、豚などの挽肉に玉ねぎ、塩、コショウなどを混ぜて、丸形や小判型に成形したものに小麦粉、パン粉をつけて油で揚げたものです。明治時代に浅草の洋食店で販売したのが始まりと言われている、日本発祥の料理です。給食室でひとつひとつ手作りで作りました。</p>                                                                                                                                        |
| 7月2日(水)   | <p>キャラメルポテト</p> <p>けんちんうどん</p> <p>野菜のおかか和え</p> <p>牛乳</p>                        | <p>きょう はんげしょう 今日のは半夏生にちなんだメニューです。半夏生とは、夏至から数えて11日目以降の5日間のことで、今年は一日～五日のことを指します。この期間までに田植えを終えるとよいとされています。</p> <p>はんげしょう はんげしょう げし かぞ にちめいこう にちかん<br/>半夏生にまつわる風習は全国各地にさまざまに存在しますが、香川県では「皆でおいしいうどんを食べながら田植えの疲れをいやす」という風習があります。</p>                                                                                   |
| 7月3日(木)   | <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p>                     | <p>きょう 今日のおすすめは「夏野菜カレーライス」です。</p> <p>カレーには、定番の玉ねぎ、にんじん、ジャガイモに加え、夏が旬のナスとかぼちゃが入っています。</p> <p>なつやさい あせ うしな すいぶん ほきゅう からだ ひ<br/>夏野菜は、汗をかくて失われた水分やミネラルを補給することができ、ほてった体を冷やしてくれます。</p> <p>きゅうしょく た なつ ふせ<br/>給食を食べて夏バテを防ぎましょう。</p>  |
| 7月4日(金)   | <p>青菜としらすのおひたし</p> <p>さばのねぎみそ焼き</p> <p>とうもろこしご飯</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>牛乳</p>    | <p>きょう 今日のおすすめは「とうもろこしご飯」です。とうもろこしは夏が旬の野菜です。</p> <p>とうもろこしは米や小麦のように多くの国で主食とされています。</p> <p>わか とぎ た やさい た<br/>若い時に食べるものは野菜として食べます。</p> <p>しょくもつせんい いー びーわん おお からだ ちょうし ととの はたら<br/>食物繊維やビタミンEやB1が多く、体の調子を整える働きがあります。</p>      |



ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食



| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいげんず<br>普通食 配膳図                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月7日(月)   | <p>小玉すいか</p>  <p>野菜の<br/>ごま和え</p>  <p>牛乳</p>  <p>ちらし寿司</p>  <p>七夕汁</p>                             | <p>7月7日は七夕です。七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって現在のよう行事となりました。</p> <p>今日は、七夕にちなんでちらしずしと、そうめんやオクラの入った七夕汁を提供します。</p>                                          |
| 7月8日(火)   | <p>華風<br/>きゅうり</p>  <p>なす入り<br/>四川豆腐</p>  <p>牛乳</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>わかめの<br/>スープ</p>               | <p>今日のおすすめは「なす入り四川豆腐」です。今が旬のなすを使った四川豆腐になります。</p> <p>夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。</p> <p>ナスの紫色は、ポリフェノールの一種で、ナスニンという色素です。</p> <p>ブルーベリーの紫色と同じように、目の疲れをいやしたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。</p> <p>ナスニンは皮の部分にあるので、皮も食べるようにしたいですね。</p>                                           |
| 7月9日(水)   | <p>パイン<br/>ヨーグルト</p>  <p>フレンチ<br/>サラダ</p>  <p>牛乳</p>  <p>ミルクパン</p>  <p>チリコンカン</p>                  | <p>今日のおすすめは「チリコンカン」です。チリコンカンはアメリカの郷土料理です。</p> <p>挽肉・玉ねぎなどの野菜をいため、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。</p> <p>今日は豆にレンズマメとインゲン豆を使いました。</p> <p>豆には皆さんの体に必要なたんぱく質やビタミン、食物繊維がたくさん含まれています。</p>  |
| 7月10日(木)  | <p>野菜の<br/>のり和え</p>  <p>牛乳</p>  <p>親子丼</p>  <p>冬瓜の<br/>すまし汁</p>                                                                                                             | <p>今日のおすすめは「冬瓜のすまし汁」です。7月10日は冬瓜の日です。</p> <p>漢字で「冬のウリ」と書く通り、冬瓜はウリの一 종류です。</p> <p>ウリ科の植物は種類が多く、カボチャやスイカ、メロン、きゅうりも同じ仲間です。</p> <p>全体の95%が水分なので、暑さで食欲が落ちた時もさっぱり食べることができます。</p>       |
| 7月11日(金)  | <p>野菜と<br/>しらすの<br/>おかか和え</p>  <p>あじの<br/>南蛮漬け</p>  <p>牛乳</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>けんちん汁</p>  | <p>今日のおすすめは「あじの南蛮漬け」です。</p> <p>夏が旬の魚「あじ」を揚げ、野菜入りの酸味のあるたれを絡めた献立です。野菜と一緒にさっぱりと食べられます。</p> <p>「南蛮」とはポルトガルやスペインの国を指しています。</p> <p>これらの国から伝わった香りのある野菜やトウガラシなどのスパイス、油を使った新しい調理方法を「外国」という意味の「南蛮」という言葉で表したのだそうです。</p>                                                        |





ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食



| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいぜんす<br>普通食 配膳図                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月14日(月)  | <p>フルーツ<br/>ポンチ</p>  <p>ピビンバ</p>  <p>かきたま<br/>スープ</p>                                                                                                                  | <p>きょう 今日のおすすめは「ピビンバ」です。ピビンバは韓国料理です。<br/>かんこくご 韓国語で「ピビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。<br/>かんこく 韓国では、ご飯にお肉・ナムル・コチュジャンなどの辛い調味料を混ぜて食べます。<br/>きゅうしょく 給食でもご飯、肉、ナムルを混ぜて食べるのがおすすめの食べ方です。</p>                       |
| 7月15日(火)  | <p>大豆と<br/>ひじきの<br/>煮物</p>  <p>さわらの<br/>ごまだれ焼き</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>あさりの<br/>すまし汁</p>  | <p>きょう 今日のおすすめは「あさりのすまし汁」です。<br/>けんこう 健康的な血液を作るのに必要な鉄分という栄養がたくさん含まれています。<br/>てつぶん 鉄分が不足すると、疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。<br/>せいちょうき 成長期の皆さんに大切な栄養です。ぜひ、食べてみてください。</p>                           |
| 7月16日(水)  | <p>ツナと<br/>野菜の<br/>サラダ</p>  <p>スパニッシュ<br/>オムレツ</p>  <p>夏野菜<br/>ミネストローネ</p>                                                                                             | <p>きょう 今日のおすすめは「夏野菜ミネストローネ」です。<br/>なつやさい 夏野菜ミネストローネはイタリア料理です。イタリア語で「真沢山」「ごちゃ混ぜ」という意味があります。<br/>くさい 具材は季節や地域によって変わるそうです。今日は定番のじゃがいも、にんじん、たまねぎだけでなく、<br/>なつやさい 夏野菜のズッキーニやナス、トマトが入っています。</p>                                                                                            |
| 7月17日(木)  | <p>コールスロー<br/>サラダ</p>  <p>トマト<br/>クリーム<br/>スパゲティ</p>  <p>シュリエヌ<br/>スープ</p>                                                                                        | <p>きょう 今日のおすすめは「トマトクリームスパゲティ」です。<br/>いま 今が旬の野菜です。トマトには、カロテンやビタミンCがたくさん含まれています。<br/>せいよう 西洋には「トマトの好きな家に歯医者はいらない」という<br/>ことわざがあるくらい体の調子をよくする食べ物です。<br/>7月の献立表にトマトにまつわるクイズがあるので、ぜひ挑戦してみてください。</p>  |
| 7月18日(金)  | <p>しゅうぎょうしき<br/>終業式</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |