



1	月	『豚しゃぶサラダ』は、豚肉を茹でてから冷やして野菜と一緒にドレッシングと和えました。豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれており疲労回復やイライラを防いでくれる効果があります。ねぎとしょうがとごまお酢を加えて作った暑い季節にぴったりなドレッシングをかけます。『芋団子汁』は、茹でたじゃが芋をよくつぶして片栗粉を加えてよく混ぜ、一口サイズに丸めて汁の中に入れて煮込みました。
2	火	『枝豆ごはん』は、今が旬の枝豆がたくさん入っています。血や筋肉をつくるたんぱく質が多く含まれる栄養満点ごはんです。『ささみのかわり揚げ』は、しんびき粉と呼ばれるつぶつぶの細かい衣を使います。しんびき粉は、もち米を蒸して乾燥させた後に、小さくつぶつぶになるまで砕いたものです。和菓子や和食の揚げ物料理に使われます。今日は、鶏のささみにまぶして揚げました。カリカリとした食感が感じられ、食べごたえがあります。
3	水	『太刀魚の梅みそヨ焼き』の「たちうお」とは、漢字で「太い」「刀」「魚」と書きます。刀のように鋭く細長いからだをしていて、ゆっくりと泳ぐときには空に向かって立っているように泳ぐ姿が特徴です。うろこもなくからだは銀色に光り輝いて見えます。たちうおには、人の体によいとされる脂や、目が良くなるビタミンAが多く含まれ、栄養満点のさかなです。梅みそに漬け込み、マヨネーズをかけて焼きます。しっかり食べて栄養をつけましょう！
6	月	『トマトクリームパスタ』は、たくさんの玉ねぎをやわらかくなるまで炒めてから、トマトを入れて甘味がでるまでよく煮込みます。エビのだしも一緒に煮込み、トマトとエビのうま味が合わさったソースに牛乳と生クリームを入れてクリームソースにしました。麺とよくからめましょう。『ポテトサラダ』のじゃがいもは、ビタミンCが含まれており風邪を引きにくくする働きがあります。残さず食べましょう。
7	火	7月7日は、七夕です。七夕は中国から伝わった伝統的な行事で「一年に一度だけ天の川を渡り織姫と彦星が再会する日」です。七夕の行事食には天の川や織姫がつむいた糸に見立てて「そうめん」があります。給食でも『七夕汁』にはそうめんが入っているのでしっかりと食べましょう。デザートは『きらきらゼリー』です。ぶどうゼリーを夜空にきらきらとしたレモンゼリーの天の川、星をイメージしたナタデココがのっています。7月7日の七夕もきれいな星空だといいですね。
8	水	『つくね焼き』は、鶏ひき肉に豆腐とにんじん、ねぎなどの野菜を混ぜて作ります。豆腐を入れることで、やわらかくヘルシーに仕上がります。『ひじきのおかか和え』のひじきには、カルシウム、食物繊維、鉄が特に多く含まれ、栄養が豊富です。たくさん食べて食事から健康な身体作りをしていきましょう。
9	木	7月は鹿児島県の郷土料理、『がね』と『さつま汁』の登場です。『がね』は、野菜を太めのせん切りにして衣と混ぜ合わせて揚げた食べものです。形が「かに」に似ていることから、鹿児島弁で「がね」と呼ばれています。給食ではさつまいもとにんじんを使いました。『さつま汁』は江戸時代から続く郷土料理で、武士のやる気高めるための闘鶏（とうけい）で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで作られたのが始まりと言われています。肉と野菜をたくさん使った汁で栄養価が高いのが特徴です。残さず食べましょう。
10	金	『発芽玄米入りごはん』の玄米は、稲のいちばん外側のもみがらだけを取り除いたものです。精白米よりも栄養がたくさん含まれており、特に食物繊維とビタミンB1が多く含まれています。食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。残さず食べましょう。『五目豆サラダ』は、枝豆、大豆、ひよこ豆の三種類の豆が使われています。豆類にはたんぱく質と糖質が含まれており、体の成長を助けてくれる成分がたくさん含まれています。好き嫌いをせずにたくさん食べましょう。
13	月	『鯖のオニオンソースかけ』は薄力粉をまぶした鯖に、しょうがとにんにくで香りをつけた玉ねぎのソースをかけます。鯖には、DHA、EPAがたくさん含まれており、脳のはたらきを助けてくれる効果があります。体にとても良いので苦手なお友達はオニオンソースをたっぷりかけて食べてみましょう。『夏野菜のみそ汁』には、なす、オクラ、かぼちゃなどの旬の野菜が入っています。夏が旬の野菜は夏バテ防止効果があります。残さず食べましょう。
14	火	『マヨしらすトースト』は、食パンにマヨネーズを塗り、しらす・のり・チーズをのせたトーストです。しらすとチーズには骨や歯を作るカルシウムが多く、のりにはからだの調子を整えるビタミンやミネラルがとても多く含まれます。『ミネストローネ』は、朝から鶏ガラを煮込んでとったスープに酸味を飛ばしたトマト、8種類の具材が入った栄養満点のスープです。たくさんの野菜が入っていますが、野菜嫌いなお友達も頑張って食べましょう。
15	水	『さつま揚げ』は、細くせん切りにした野菜がたくさん入り、給食室で1から手作ります。『さつま揚げ』は歴史がとても古く、鹿児島県の名産品として有名です。さつま揚げには、魚のすり身が入っているので栄養満点です。本日の給食の『さつま揚げ』には、たらといわしのすり身が使われています。魚の味をよく味わって食べましょう。『水ようかん』は、こしあんに煮溶かした寒天と砂糖で作られ、夏に食べられる和菓子の1つです。
16	木	8月は沖縄県の郷土料理『ジュシー』と『ゴーヤチャンプルー』の登場です。『ジュシー』は、豚ばら肉・人参・しいたけ・こんぶなどが入るしょうゆ味の具たくさんな沖縄風の炊き込みごはんです。『ゴーヤチャンプルー』の「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤは、別名「にがうり」とも呼ばれ、熱に強いビタミンCを含み夏の日の焼けた肌の調子も整えるはたらきがあります。苦みを抑えて作りましたが、苦手なお友達は卵や豆腐と一緒に食べてみましょう。
17	金	『カリカリじゃこサラダ』のじゃこはいわしの稚魚を干したもので、カルシウムとビタミンDが豊富に含まれています。この2つの栄養は骨を丈夫にする働きがあり、体の成長を助けてくれます。野菜と一緒にたくさん食べましょう。『青菜と豆腐のスープ』の青菜は、チンゲン菜です。チンゲン菜にはビタミンCとカルシウムが豊富に含まれています。苦手なお友達も多いですが、頑張って食べましょう。
20	月	本日は「まごわやさしい給食」です。暑い日が続くなか、体調管理を整えるには食事はとても重要です。バランスの良い食事を摂りましょう。「さ」の仲間の『アジフライ』の鱈の名前の由来は、味が良いからという理由でつけられています。旬の季節ではさらに脂がのっておいしく食べることができます。給食では旬の味を感じてもらうためにフライにしました。身が詰まってふっくらしたアジフライを楽しみましょう。
21	火	『夏野菜カレー』は、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、赤、黄、青ピーマンの夏野菜がたくさん入ったカラフルなカレーです。夏野菜は、太陽の光を浴びて育っているため光から身を守るため色が濃くなり、野菜のうま味もつくれます。ピーマンやなすも入りますが苦手なお友だちも頑張って食べてみましょう。『人参ツナサラダ』は、せん切りにした人参にツナとみじん切りにしたらっきょうが入っています。らっきょうを入れることで味がまろやかになり食べやすくなっています。
22	水	『鯛の南蛮漬け』のいわしは、群れで動くことで敵であるマグロやカツオに狙われることを防ぎます。いわしは、みそ汁を作る時にとるだし汁に欠かせない煮干しとして給食では登場しています。いわしには、からだによい脂を多く含み血液がサラサラになったり頭をよくするはたらきがあります。給食では、揚げたいわしを、玉ねぎ、にんじん、お酢、醤油、砂糖で甘辛く煮た南蛮だれに漬けました。野菜とからめて食べましょう。
27	月	『豆腐とひじきのハンバーグ』は、水気をよく切った豆腐とひじきを入れた栄養満点のハンバーグです。豆腐を入れることでふわふわのやわらかい食感になります。『押し麦のサラダ』の押し麦は、大麦です。大麦はそのままだと消化されにくいので、加熱してやわらかくなったところをローラーで押しつぶすことで水分を含みやすく、ふっくらとした食感に仕上がります。
28	火	『みそラーメン』は、ごま油でにんにく・しょうがをよく炒め、朝一から豚骨と鶏ガラと残菜をじっくり煮込んだガラスープを使って作るので食材のうま味がたくさん詰まっています。ラーメンは明治時代に横浜から日本全国に広がった料理ですが、『みそラーメン』は北海道のラーメン屋が考案したと言われています。給食では、にんじん・きゃべつ・もやしなど具たくさんさんのラーメンです。麺と具材を良く絡めて食べましょう。
29	水	『鮭の香味揚げ』の香味だれは、ごま油で香味野菜であるねぎ・にんにく・しょうがをじっくりと炒めて砂糖・お酢・しょうゆで調味して作ります。揚げた鮭に風味のよい香味だれは相性抜群です。鮭には、DHA(ドコサヘキサエン酸)と、EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸が豊富で、お魚に多く含まれることで知られる栄養素です。成長のために欠かせない栄養素のひとつと言われています。
30	木	『冬瓜とエビ団子のスープ』の冬瓜は「冬(ふゆ)瓜(うり)」と書きますが夏が旬の食材です。冬瓜はとても日持ちする食材で冬まで持つといわれるため、冬の漢字が入っています。冬瓜は、からだの中心から涼しくなるはたらきがあります。夏の暑い日にぴったりの食材です。デザートは『すいか』です。すいかにはカリウムがたくさん含まれており、からだの中をきれいにする効果があります。残さず食べましょう。
31	金	『豚ヒレ肉の味噌漬け焼き』のヒレ肉はあまりとれない貴重な部分です。とても柔らかく脂肪が少ないのが特徴です。しっかり味わって食べましょう。『トマトと卵のスープ』は、ふわふわたまごのスープのなかにレタス、トマト、とうもろこし、じゃがいもが入るカラフルなスープです。野菜もしっかりと食べましょう。