

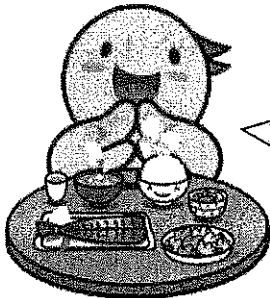
平成30年度（2018年）

# 給食カレンダー



# がつ きゅうしょくもくひょう 7月 給食目標

なつ げんき しょくじ  
夏を元気にすごす食事をしよう



なつ  
・夏やさいを たっぷり<sup>た</sup>食べるよ！

さかな にく だいず  
・魚や肉、大豆などもしっかり<sup>た</sup>食べるよ！

・よくかんで<sup>た</sup>食べるよ！

つめ  
・冷たいものは、食べ<sup>た</sup>すぎないようにするよ！

ほかにも できることが

あるか <sup>かんが</sup>考えてみま

しょう。



# 7月2日(月)

きょうのこんだて

たこいりわふうカレー

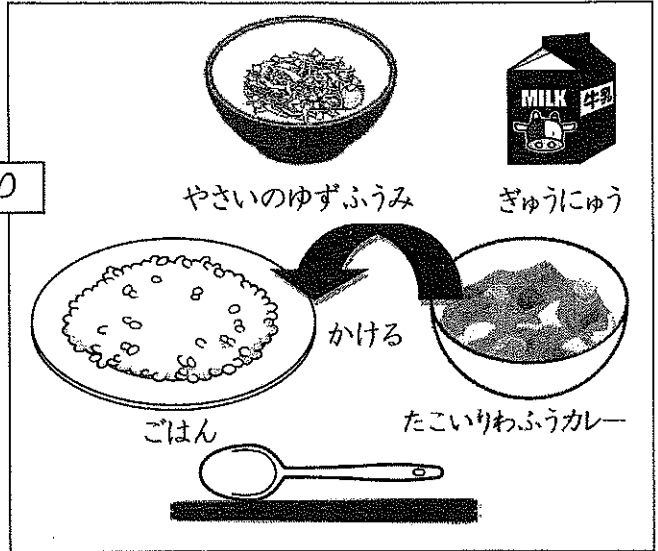
(ごはん・

きせつのりようり

たこいりわふうカレー)

やさいのゆずふうみ

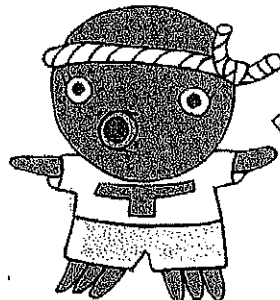
ぎゅうにゅう



## きょう はんげしょう 果 今日 は 半夏 生 です 果

はんげしょう げし かぞ にちめ ひ  
 半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日のこ  
 とを言います。関西では豊作いを祈かんさいってタコほうさくを食いのべる  
 習慣しゅうかんがあります。これは、作物さくもつがタコあしの足あしのように、  
 大地だいちにしっかりと根ねを張はることを祈願きがんするといった  
 意味いみが込こめられています。

きょう あかし  
 今日きょうは、明石あかしでとれたタ  
 コはいの入はいった、「たこ入わふうり和風  
 カレー」をおいしくいた  
 きましょう。



しゅん  
 旬のタコを食たへて夏なつに  
 向むけて体たいりょく力りょくをつけよう！

# 7月3日(火)

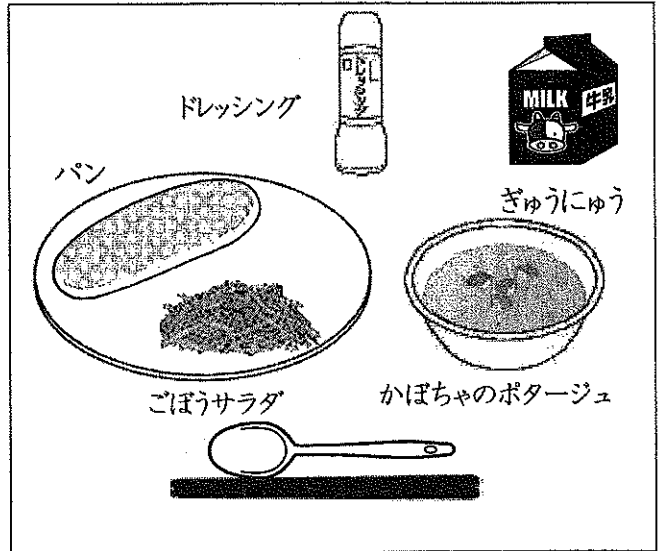
きょうのこんだて

パン

かぼちゃのポタージュ

ごぼうサラダ

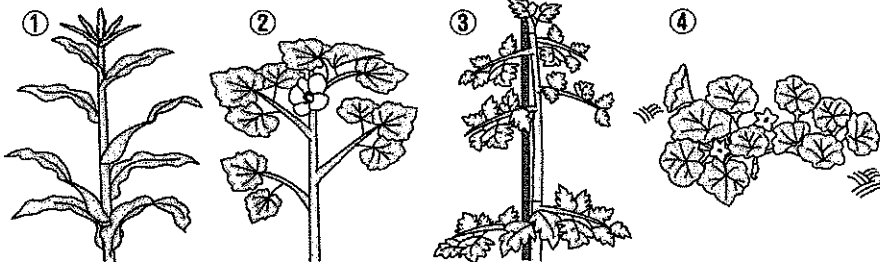
ぎゅうにゅう



## かぼちゃ

かぼちゃには、<sup>あつ なつ か</sup>暑い夏に<sup>えいようそ</sup>欠かせない栄養素がたくさん含まれています。<sup>なか</sup>中でも<sup>エーシーイー</sup>ビタミンA、C、Eは<sup>なつ</sup>夏バテの<sup>よぼう</sup>予防や、<sup>つよ ひざ</sup>強い日差しで<sup>よわ め</sup>弱った目や肌を<sup>はた もとどお</sup>元通りに<sup>はたら</sup>する働きがあります。<sup>いま</sup>今が<sup>きせつ</sup>おいしい季節です。<sup>た あつ なつ</sup>しっかり食べて<sup>げんき</sup>暑い夏も元気にすごしましょう。

**クイズ** <sup>つき</sup> 次のうち、かぼちゃができるのは何番でしょう？ <sup>なんばん</sup>



# 7月4日(水)

きょうのこんだて

ごはん

おきなわかきあげ

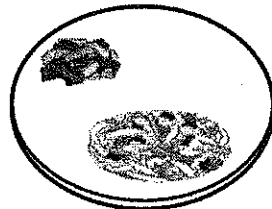
きせつ  
りょうり

こまつなどたくあんの  
いためもの

だんごじる

ぎゅうにゅう

こまつなどたくあんのいためもの



ぎゅうにゅう

おきなわかきあげ



ごはん



だんごじる

## なつ た しゅん ゴーヤ

夏こそ食べたい旬のゴーヤ

きょう おきなわ あ はい  
今日の「沖縄かき揚げ」にはゴーヤが入っています。  
おきなわ むかし た なつ  
沖縄では昔から、ゴーヤを食べると夏バテしな  
いといわれているそうです。

ひ や たいない  
ゴーヤは、日焼けやストレスによって体内でつか  
うビタミンCが豊富です。また、ゴーヤの苦味成分に  
しよくよくぞうしんこうか い  
は、食欲増進効果があるといわれてい  
ひ や は た あつ  
ます。日焼けの肌をいたわったり、暑さ  
しよくよくふしん ひとやく  
による食欲不振に、ゴーヤが一役かっ  
てくれそうですね。



# 7月 5日(木)

きょうのこんだて

あなごちらし

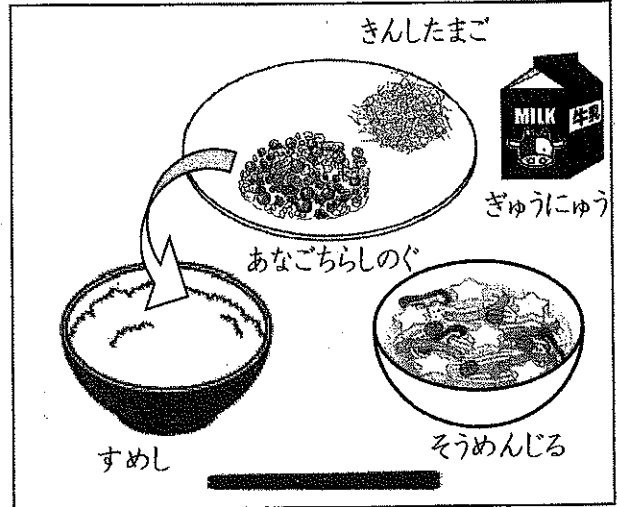
(すめし・あなごちらしのぐ・

きんしたまご)

そうめんじる

ぎゅうにゅう

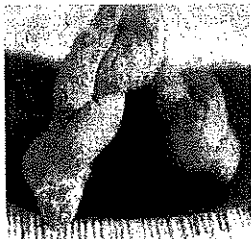
たなばたこんだて



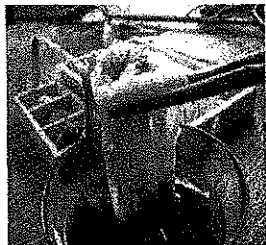
## たなばた

7月7日は七夕です。七夕の行事食といえば、そうめんですね。この風習は千年も前からあるそうです。もとは、そうめんではなく、そうめんのはじまりと言われる「索餅」が食べられていました。「索餅」とは縄のように編んだ小麦粉を使ったお菓子で、その索餅が、「さくべい⇒さくめん⇒そうめん」と変わったそうです。七夕にそうめんを食べると1年間病気をせず過ごせると言われています。今年の七夕は土曜日です。天の川が見えたらいいですね！

<さくべい>



<そうめん>



<あなごちらし>

あなごが入ったちらしずしです。臭を酔めしに上手に混ぜてください。

あなごは小骨があります。よくかんで食べましょう。



# 7月 6日(金)

きょうのこんだて

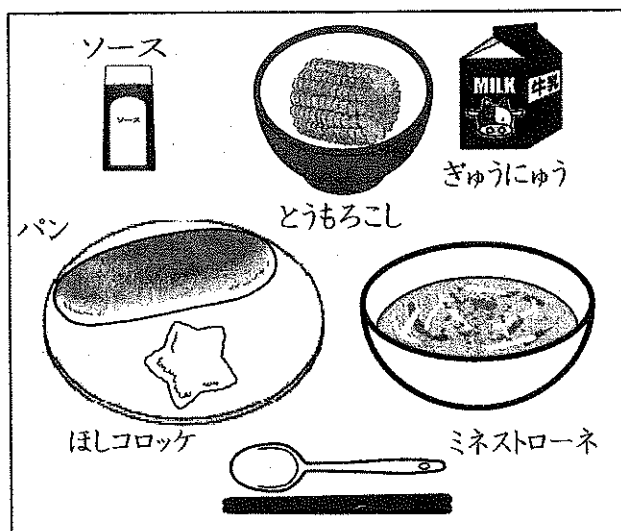
パン

ほしコロッケ たなばたこんだて

とうもろこし

ミネストローネ

ぎゅうにゅう



## とうもろこし

あかし 明石のおいしい「とうもろこし」の登場です。とうもろこしは<sup>せんど</sup>鮮度がいのち！<sup>しゅうかく</sup>収穫してから<sup>じかん</sup>時間がたつにつれて、<sup>あま</sup>甘みが<sup>すく</sup>少なくなってくるそうです。<sup>のうか</sup>農家の方は、とれたてが<sup>とど</sup>届けられるようにと<sup>あま</sup>朝の3時ごろから<sup>はたけ</sup>畑に入り<sup>しゅうかく</sup>収穫されているそうです。<sup>のうか</sup>農家さんから<sup>とど</sup>届いた、とれたてのとうもろこしを<sup>がっこう</sup>学校で<sup>かわ</sup>皮をむき、<sup>ちやうりいん</sup>調理員さんがおいしく<sup>かわ</sup>ゆでてくれました。<sup>かわ</sup>皮をむいてくれたのは、<sup>がっこう</sup>みなさんの<sup>ともだち</sup>学校のお友達かもしれませんね。いろいろな<sup>かた</sup>方に<sup>かんしゃ</sup>感謝して<sup>あじ</sup>しっかりと<sup>あじ</sup>味わっていただきましょう。



「ひげ」の<sup>ふぶん</sup>部分はとうもろこしの「めしべ」です。このひげの<sup>かず</sup>数だけ<sup>まいいろ</sup>黄色い<sup>つぶ</sup>粒があります。ひげが<sup>おおい</sup>多いものは<sup>つぶ</sup>粒も<sup>おおい</sup>多いということになりますね！



# 7月 9日(月)

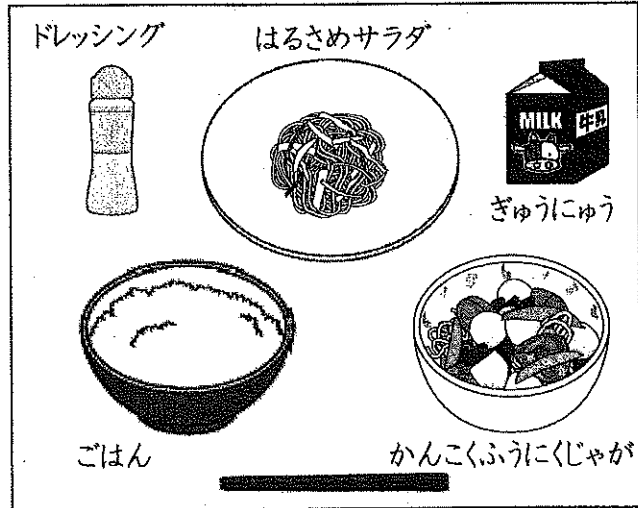
きょうのこんだて

ごはん

かんこくふうにくじゃが

はるさめサラダ

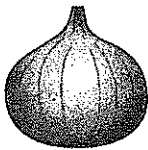
ぎゅうにゅう



## なつやさい 夏野菜はどれかな？

した やさい まよう きゅうしよく つか やさい やさい なか なつ  
下の野菜は今日の給食に使われている野菜です。さて、この野菜の中で夏  
しゅん むか やさい  
に旬を迎える野菜はどれでしょう。

①



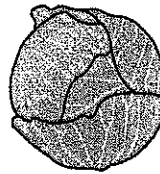
たまねぎ

②



きゅうり

③



キャベツ

④



にんじん

せいがい  
正解は ②きゅうり です。

はるさめ きゅうしよく どうじょう はい  
春雨サラダは、給食でよく登場しますが、きゅうりが入っているのは  
きゅうりが しゅん むか なつ じま はい  
きゅうりが旬を迎える夏の時期だけです。きゅうりが入っていると、パリ  
パリとさわやかでさっぱりとして食べやすいですよ。夏の春雨サラダを  
あじ  
味わってください。



# 7月10日(火)<sup>A</sup>

きょうのこんだて

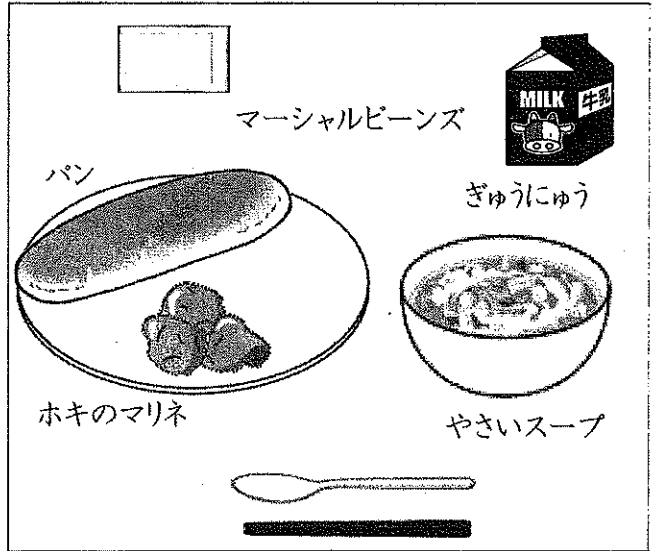
パン

マーシャルビーンズ

ホキのマリネ

やさいスープ

ぎゅうにゅう



いちにち さんしょく

た

一日三食きちんと食べよう

あつ ひ つづ あつ しょくよく お からだ つか  
暑い日が続きます。暑いと食欲が落ち、体が疲

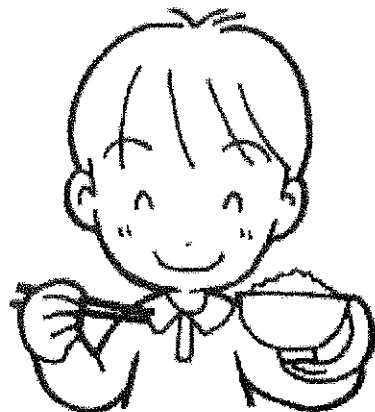
れやすくなります。一日の食事を

バランスよく決まった時間に

きちんととることが大切です。

きゅうしょく  
給食もしっかり

た  
食べましょう。



# 7月11日(水)<sup>A</sup>

きょうのこんだて

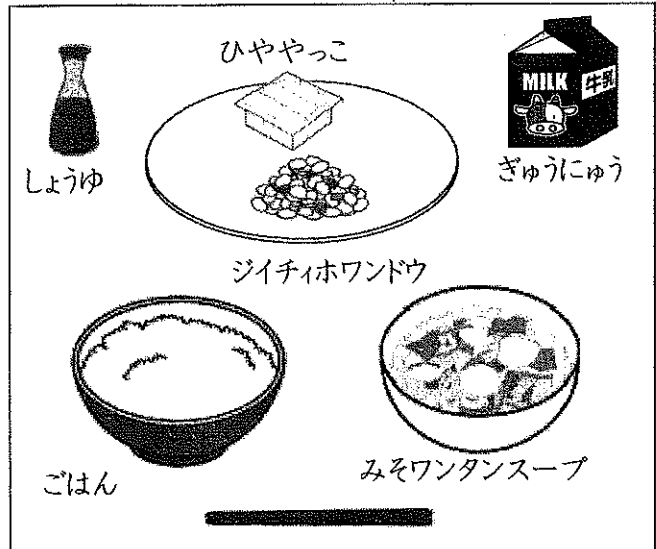
ごはん

ジイチホワンドウ

ひややっこ

みそワタンスープ

ぎゅうにゅう



## ジイチホワンドウ



「ジイチホワンドウ」は、<sup>しずおかけんせいぶ</sup>静岡県西部で昔から人気の給食メニューだそうです。

<sup>あかし</sup>明石の給食では、<sup>がつ</sup>1月の<sup>しんこんだて</sup>新献立で<sup>とうじょう</sup>登場しました。その時「おいしかったよ!」と、<sup>た</sup>食べた感想がみなさんから届いたので、<sup>かいめ</sup>2回目の<sup>とうじょう</sup>登場です。

<sup>ちゅうごくご</sup>中国語で「ジイ」は<sup>とりにく</sup>鶏肉、「ホワンドウ」は<sup>まめ</sup>豆の<sup>いみ</sup>意味です。<sup>とりにく</sup>鶏肉と<sup>だいず</sup>大豆を、<sup>しょうが</sup>生姜の<sup>ちようみりよう</sup>きいた調味料で<sup>にこ</sup>煮込み、<sup>しあ</sup>仕上げに<sup>あお</sup>青ねぎを<sup>い</sup>入れた料理です。<sup>りょうり</sup>冷奴とともに、<sup>ひややっこ</sup>夏の<sup>なつ</sup>暑い<sup>あつ</sup>日<sup>ひ</sup>のごはんにとてもよくあいます。おいしくいただきます。

# 7月12日(木)<sup>A</sup>

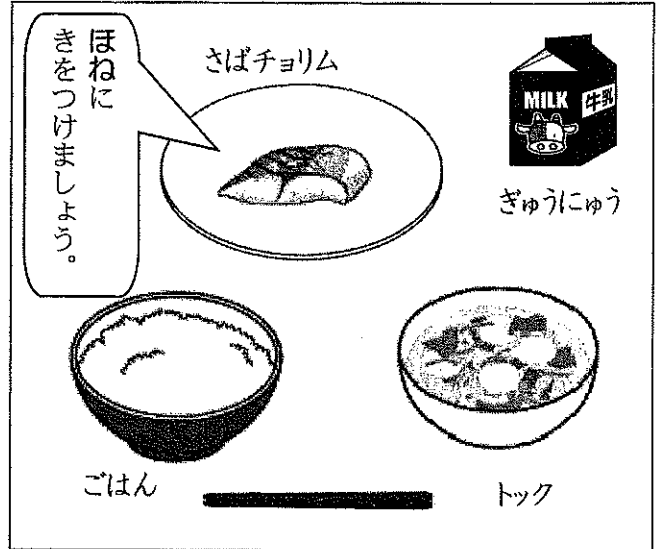
きょうのこんだて

ごはん

さばチョリム

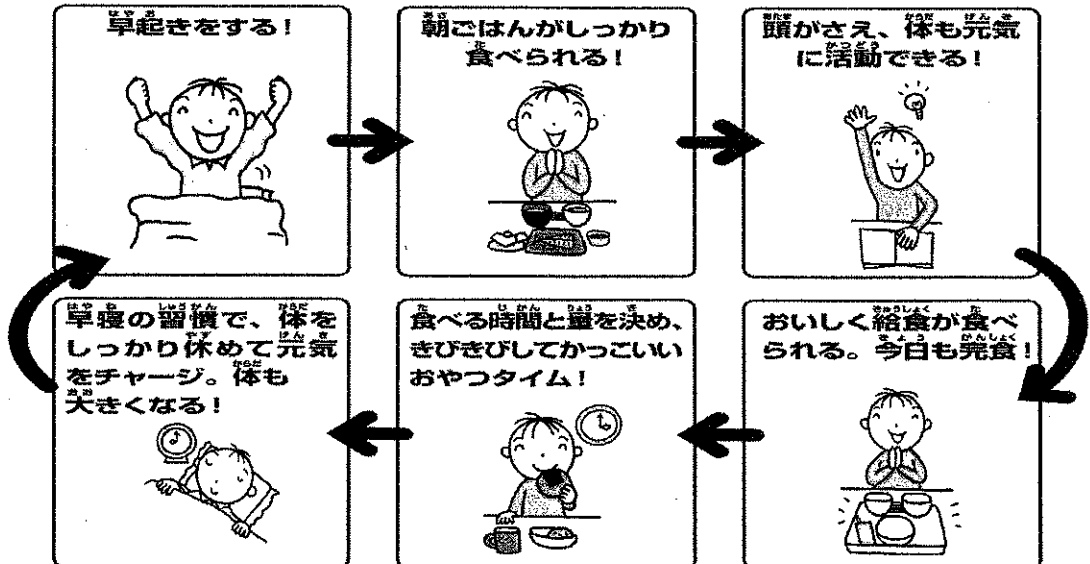
トック

ぎゅうにゅう



## あさ 朝ごはん でハッピーサイクル

1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけることです。よい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、夏を元気に過ごす生活の原動力になります。



# 7月 13日 (金)

きょうのこんだて

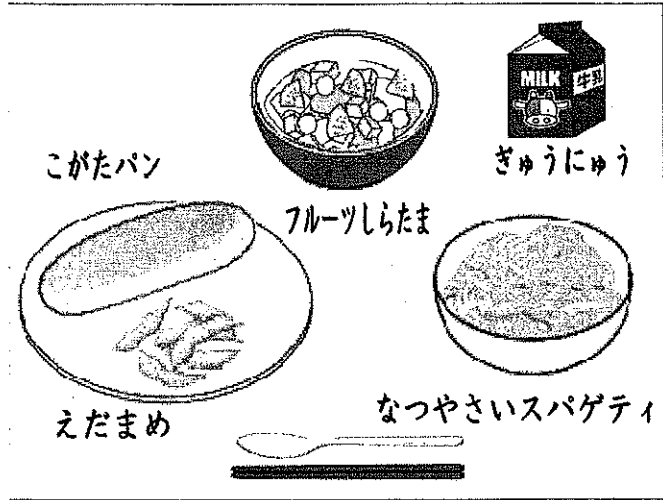
こがたパン

なつやさいスパゲティ

えだまめ きせつのりょうり

フルーツしらたま

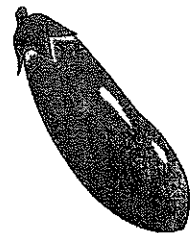
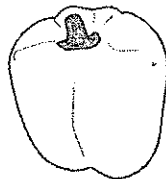
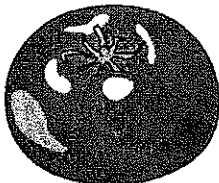
ぎゅうにゅう



## なつやさい 夏野菜がいっぱい!

きょう 今日のスパゲティには、なつやさい 夏野菜のピーマン、トマト、なすが  
はい 入っています。なつやさい 夏野菜は、いろ こ 色が濃くて、ハッキリしているのが  
とくちょう 特徴で、み め 見た目にも元気が湧いてきます。

なつ わたし 夏、私たちの体は、からだ しがいせん あつ 紫外線や暑さでストレスを受けやすいの  
ですが、なつやさい 夏野菜は、はだ けんこう 肌を健康にしてくれたり、からだ ひ 体を冷やしてく  
れたり、なつ ふせ 夏バテを防いでくれたりします。みなさんの からだ まも 体を守っ  
てくれるなつやさい 夏野菜を、おいしくいただきますよう!



# 7月 17日 (火)

きょうのこんだて

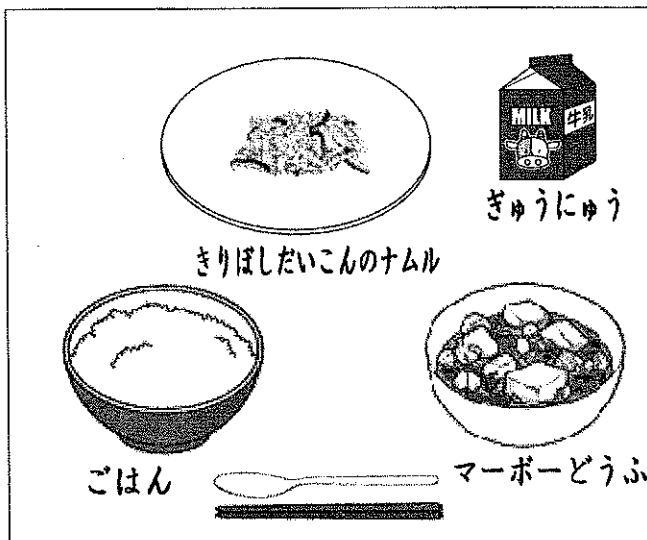
ごはん

マーボー豆腐

きりぼしだいこんの

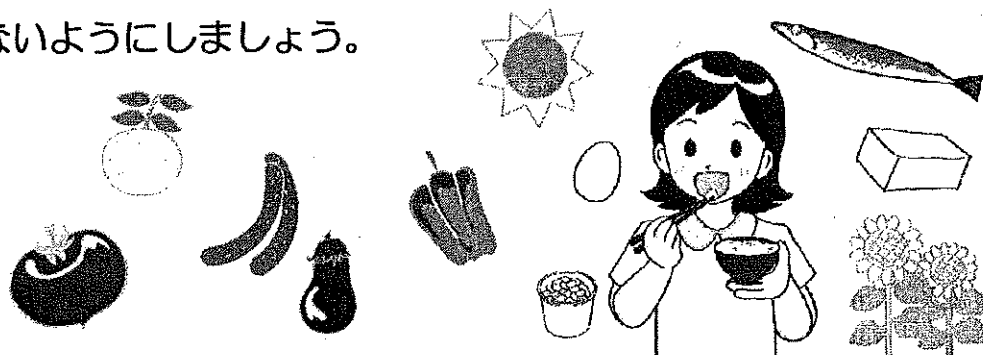
ナムル

ぎゅうにゅう



## た なつ ぼうし しっかり食べて夏バテ防止!

あつ ひ つつ 暑い日が続きますが、からだ がだるい、しょくよく 食欲がないなど、すでに なつ 夏バテしている人はいませんか？あつ なつ 暑い夏には、みなさんのからだ を つく 作ってくれるたんぱく質や、からだ ちようし ととの 体の調子を整えてくれるビタミン などが うしな 失われがちです。バランスよくしっかり た 食べて、あつ 暑さに 負け ないよう に まま しましょう。



# 7月 18日 (水)

きょうのこんだて

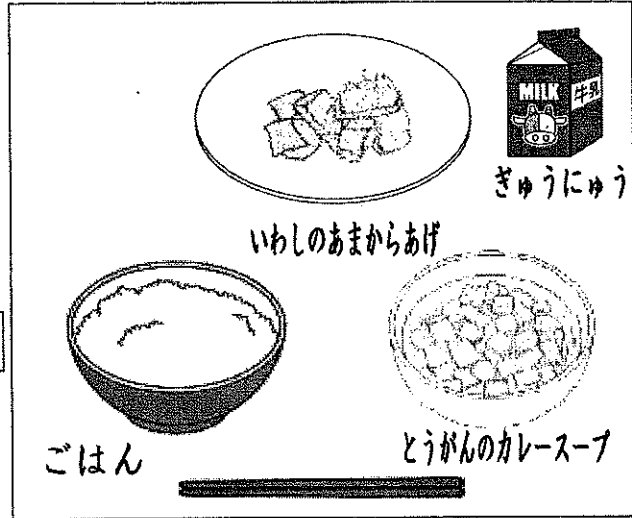
ごはん

いわしのあまからあげ

とうがんのカレースープ

ぎゅうにゅう

きせつのりょうり



とうがん  
**冬瓜**

ふゆ うり なつ しゅん  
冬の瓜でも夏が旬!?

とうがんを<sup>み</sup>見たことがありますか? ラグビーボールぐらいの

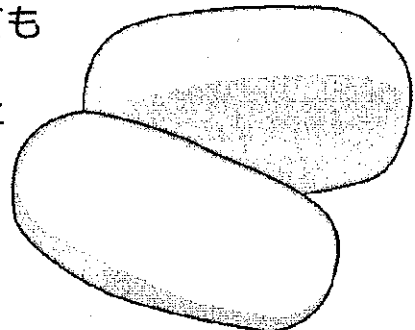
とても<sup>おお</sup>大きな<sup>やさい</sup>野菜です。漢字では、「冬」の「瓜」と書きますが、

じつは、<sup>なつ</sup>夏が<sup>しゅん</sup>旬の<sup>やさい</sup>野菜です。夏に<sup>なつ</sup>収穫<sup>しゅうかく</sup>されても、<sup>ふゆ</sup>冬まで<sup>ながも</sup>長持ち

するからと<sup>い</sup>言われています。水分が<sup>すいぶん</sup>とても

<sup>おお</sup>多い<sup>やさい</sup>野菜なので、<sup>なつ</sup>夏の<sup>あつ</sup>暑さで<sup>あつ</sup>熱<sup>あつ</sup>くなった

<sup>からだ</sup>体をクールダウンしてくれますよ。



最終日の学校はこちらを使ってください。

# 7月 18日 (水)

きょうのこんだて

ごはん

いわしのあまからあげ

とうがんのカレースープ

リザーブデザート

おたのしみこんだて

アイスクリーム

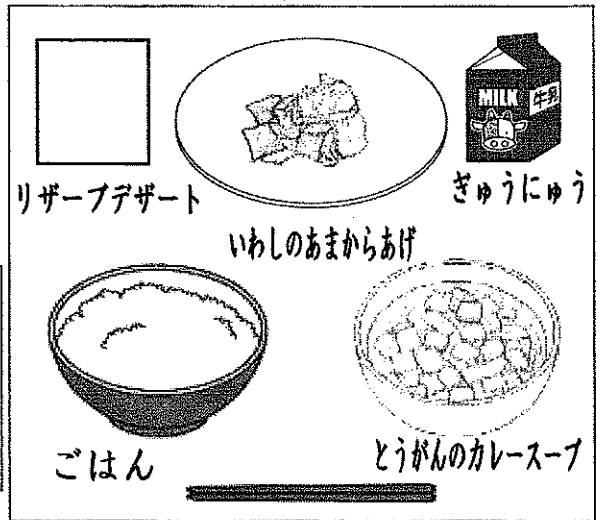
なつみかんゼリー

アップル

ぎゅうにゅう

きせつのりょうり

よやくしたデザート



とうがん  
冬瓜

## ふゆ うり なつ しゅん 冬の瓜でも夏が旬!?

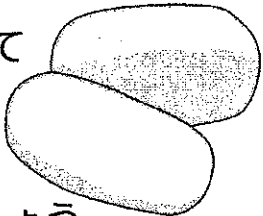
とうがんを<sup>み</sup>見たことがありますか? 漢字では「冬」の「瓜」

と書きますが、実は、夏が旬<sup>じつ</sup>の野菜<sup>なつ しゅん やさい</sup>です。夏に収穫<sup>なつ しゅうかく</sup>されても、

冬<sup>ふゆ</sup>まで長持ち<sup>ながも</sup>するからと言<sup>い</sup>われています。水分<sup>すいぶん</sup>が多い<sup>おお</sup>野菜<sup>やさい</sup>なの

で、夏<sup>なつ</sup>の暑<sup>あつ</sup>さで熱<sup>あつ</sup>くな<sup>から</sup>った体<sup>からだ</sup>をクールダウンして

くれますよ。今日<sup>きょう</sup>は、1学期<sup>がっきさいご</sup>最後<sup>きゅうしよく</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>です。

感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持<sup>きも</sup>ちを忘<sup>わす</sup>れずに、おいしく<sup>おいしく</sup>いただきましょ。 

# 7月 19日 (木)

きょうのこんだて

おやこどん



(ごはん・



おやこどんのぐ)



きゅうりのいためもの

おたのしみこんだて

リザーブデザート

アイスクリーム

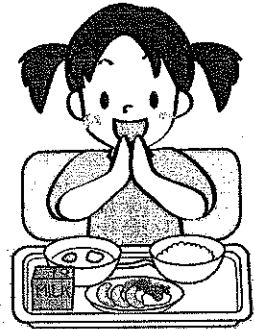
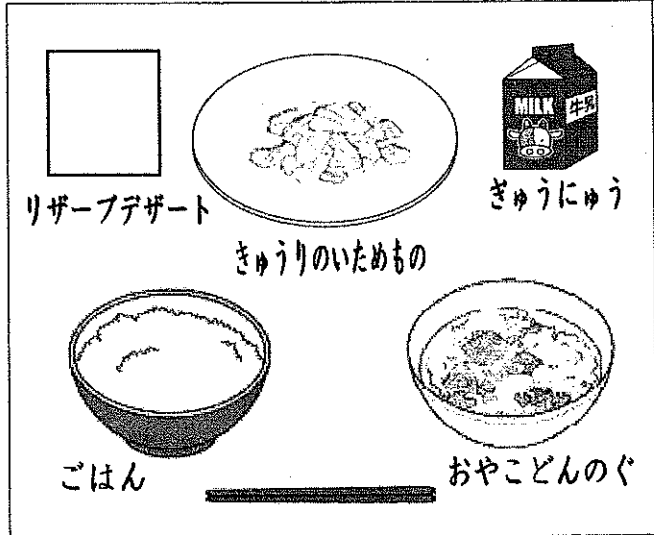
なつみかんゼリー

アップル

よやくしたデザート



ぎゅうにゅう



## た ひょうご しょくざい 食べよう兵庫の食材

きゅうしょく まいつき にち しょくいく ひ ぜんご ひょうごけんさん  
給食では、毎月19日の「食育の日」前後を、兵庫県産の

しょくざい と い た ひょうご しょくざい ひ  
食材をたくさん取り入れた「食べよう兵庫の食材の日」にして

います。そして、今日は、1学期最後の給食です。感謝の気持

わす ひょうご あじ たの らんいき なか  
ちを忘れずに、兵庫のめぐみを味わいながら、楽しい雰囲気の中

でおいしくいただきますよう。