





月日	曜日	献立名	 ひとくちメモ(7月) 
	月		
	火		
	水		
7/1	木	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き おひたし みそ汁	今日は「キャベツ」の話です。キャベツはとても歴史の古い野菜で、紀元前6世紀頃のヨーロッパでは胃腸を整える薬草(やくそう)として栽培されていたそうです。たくさんの種類があり、芽(め)キャベツや紫(むらさき)キャベツ、カリフラワーやブロッコリーもキャベツの仲間になります。キャベツはビタミンCが多く、大きめの葉2枚で1日に必要な量を満たすほどたくさん含まれています。
2	金	ごはん 牛乳 ポークしょうまい ジャージャン豆腐 とうもろこしスープ	今日は「とうもろこし」の話です。とうもろこしは、夏が旬(しゅん)の野菜です。野菜の中ではエネルギーやたんぱく質が多いので、主食として食べる国もあります。また、粒(つぶ)の皮には食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれますが、食べ過ぎると消化不良を起こすので、1日に半分から1本を目安(めやす)に食べ過ぎないようにしましょう。
5	月	《ハンガリー料理》 バターライス 牛乳 グーラッシュ ゆで野菜 とちおとめいちごヨーグルト	今日はハンガリー料理の「グーラッシュ」の話です。グーラッシュは、どこの家庭でも作られているシチューのような煮込み料理です。ハンガリー料理のいちばんの特徴は、パプリカをたくさん使うことです。その理由は、ハンガリーで品種改良をしてパプリカが誕生したからです。今日の給食のグーラッシュにも粉末(ふんまつ)にしたパプリカをたくさん使っています。
6	火	《七夕献立・はとむぎ献立》 おさかな丼 牛乳 厚焼卵 七夕汁 ソーダゼリー	今日は「七夕(たなばた)」の話です。七夕は、季節の変わり目である節句(せっく)の一つにあたります。七夕の日に願いごとを書いた短冊(たんざく)を竹につるして川に流すと、一年の悪いことが一緒(いっしょ)に洗い流されるといわれています。江戸時代になってからは、おり姫の織糸(おりいと)に見立(みた)てて、そうめんを食べるようになりました。
7	水	米パン 牛乳 スパゲティナポリタン 野菜スープ フルーツポンチ	今日は「水分補給」の話です。暑い日はたくさん汗をかくので、適度(てきど)な塩分を含んでいるスポーツドリンクで水分補給をする人がいると思います。汗をかくと体内の塩分も失われてしまうため、水分とあわせて塩分の補給も必要になります。しかし、スポーツドリンクばかり飲んでいると糖分の取り過ぎになるので注意が必要です。激しい運動をしない限り、食事からでも必要な塩分を摂取することができます。特にスープなどの汁物は、適度な塩分と水分をとることができるので、熱中症予防のためにも残さず食べましょう。
8	木	《わ食の日献立》 枝豆ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のハリハリ漬け かきたま汁	今日は「おやま わ食の日」の話です。小山市では、毎月8日を「わ食の日」と定めています。今日のごはんは、旬(しゅん)の枝豆(えだまめ)を使っています。大豆(だいず)の未熟(みじゅく)な実(み)を枝(えだ)つきのままゆでて食べたことから、この名前が付けました。枝豆は、豆と野菜の両方の栄養を兼ね(か)ね備(そな)えています。成長した大豆にはない、ビタミンAやビタミンCを多く含(ふく)んでいるので、病気から体を守る免疫力(めんえきりょ)を高めてくれます。
9	金		地区総体のため給食無し

月日	曜日	献立名	 <h1 style="display: inline;">ひとくちメモ(7月)</h1> 
7/12	月	ごはん 牛乳 モロの竜田揚げ 豚肉と青菜のガリパタ炒め 冬瓜の卵とじ	今日は「冬瓜(とうがん)」の話です。とうがんは漢字で「冬の瓜(うり)」と書きますが、夏が旬(しゅん)の野菜です。風通(かぜとお)しがよくて涼(すず)しい場所であれば冬まで保存できることから、この名前が付けられました。95%以上が水分なので、低カロリーです。またカリウムが多く、体内のナトリウムを排出(はいしゅつ)する作用(さよう)があるので、高血圧予防やむくみを改善する効果(こうか)があります。
13	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 巨峰ゼリー	今日は「ぶどう」の話です。ぶどうは夏から秋が旬のくだものです。たくさんの種類があり、世界には1万種類以上のぶどうがあるといわれています。日本では60種類近くのぶどうが栽培されていますが、その中でも最も多く作られているのが巨峰(きょほう)です。今から約80年前に誕生したぶどうですが、大粒で果肉の甘みが強く、今でも人気がある品種です。ぶどうには、吸収されやすい糖質(とうしつ)が多く含まれているので、疲労(ひろう)回復の効果があります。
14	水	コッパン いちごジャム 牛乳 冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ こまあえ	今日は「ちくわ」の話です。ちくわは、魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて焼いたり、蒸したりして作る練(ね)り製品のひとつです。串(くし)を抜くと筒状(つつじょう)になり、竹の切り口に似ているため、この名前が付けました。白身魚(しろみざかな)が原料なので、低脂肪(ていしぼう)、高たんぱく質の健康的な食品として、海外でも人気があります。
15	木	《米粉使用献立》 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ トマト入り卵スープ	今日は「トマト」の話です。西洋(せいよう)では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、多くの健康効果を持つ緑黄色野菜です。特に、赤い色素(しきそ)成分の「リコピン」には、ガンや動脈硬化(どうみやくこうか)を予防する働きがあるといわれ、研究が続いています。また、こんぶなどにも入っているうま味(み)成分の「グルタミン酸」も多く、味を良くするだけでなく、脳を活性化(かつせい)する働きもあります。
16	金	《地元食材活用デー》 麦ご飯 牛乳 おとんの夏野菜カレー 小松菜のソテー 冷凍みかん	今日は地元食材活用デーです。給食では、普段(ふだん)からできるだけ小山市産、栃木県産を中心に食材を選んでいます。それには理由があります。遠くから時間をかけて運ばれた食材よりも、近くで採(と)れた食材の方が新鮮でおいしく、しかも栄養価が高いからです。また、食材を運ぶ輸送距離も短いので環境にやさしく、自然保護につながります。小山市産の野菜をたくさん使った給食を味わってください。
19	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース 中華スープ	今日は中華料理の「チンジャオロース」の話です。チンジャオとはピーマンのことをいい、スーは細切りという意味があります。つまり、チンジャオロースは、細切りにしたピーマンと肉を炒めた料理という意味になります。たくさん使われているピーマンは、夏が旬(しゅん)の野菜です。ビタミンCが多く、100gあたりの量はレモンの1.5倍もあります。ビタミンCは肌荒(はだあ)れを防ぐ働きがあるので、夏の紫外線対策に効果があります。
20	火	ガパオライス 牛乳 海藻サラダ レタスと卵のスープ はちみつレモンゼリー	いよいよ明日から、待ちに待った夏休みが始まります。暑い夏はどうしても冷たいものを取り過ぎてしまいがちですが、冷たい物ばかり取っていると胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振(ふしん)の原因になります。夏休みを元気に過ごすためにも、1日3食をバランス良く食べましょう。また、給食で牛乳を飲まなくなる夏休みは、カルシウムの摂取量(せつしゅりょう)が極端(きょくたん)に減ってしまうので、家でも牛乳を飲む習慣を付けてください。二学期も元気にスタートできるように、規則正しい生活を心がけましょう。